



JUEGOS MOTORES EN TIEMPOS QUE PIDEN DISTANCIA

Trabajo colaborativo de 29 profesores y profesoras de Educación Física

INICIATIVA COORDINADA POR JESÚS JAVIER ZUMAQUERO GARRIGA

CON EL APOYO DE: 

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
HAN JUGADO Y APORTADO SUS JUEGOS EN ESTE PROYECTO:	4
ESQUEMA CORPORAL Y LATERALIDAD	5
EL CAZADOR DE POMPAS DE JABÓN:	5
HANKY!	5
EXPLORO MI CUERPO	6
LOS AROS	6
EL REY MANDA	6
RELEVOS	7
PERCUSIÓN CORPORAL AUTÓNOMA	7
A LA DERECHA, IZQUIERDA, ARRIBA Y ABAJO	7
SIMÓN DICE	8
EL ESPEJO	8
EL GLOBO SE HINCHA	8
LOS BLANDITOS	8
MAR, TIERRA, AIRE.	8
TRES PIES	9
LA PEGATINA	9
EQUILIBRISTA	9
MANTENER LA DISTANCIA	9
CUIDADO CON LOS METEORITOS	9
LOS NENÚFARES	9
SOY UN...	10
CREANDO FORMAS	11
CRUZA2	11
YOGA DADO	12
YOGA BOLOS	12
SECUENCIAS MOTRICES CON AROS	13
EL LABERINTO	13
LA SOMBRA	13
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	14
LAS 4 ESQUINAS	14
ALFOMBRA MÁGICA	14
PUNTA PIE	15
TEJO O RAYUELA	15
RELEVOS	15
VALE PATA ZUM	16
LENTO-RÁPIDO	16
SALTAR A LA COMBA	16
EL MUNDO AL REVÉS	16
EL ARO	17
EL CORRE ARO	17

RELEVO DE ANIMALES	17
RELEVO CON ESTILO	17
LOS AVENTUREROS	17
¿TE GUSTAN TUS VECINOS?	18
CRUZAR EL RÍO	18
COORDINACIÓN CON PELOTA DE TENIS	18
LOS NENÚFARES	19
CRUZA2	19
RAYUELA DOBLE+ PIEDRA, PAPEL, TIJERA	19
SECUENCIAS MOTRICES CON AROS	19
HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS	20
LAS 4 ESQUINAS	20
CARRERA DE SACOS	20
¡BOMBA!	20
TORRE DE VASOS	21
CATAPULTA TU CUCHARA	21
BOTE, BOTE	21
LAS VOCALES	23
TEJO O RAYUELA	23
RELEVOS	23
RELEVOS ENCADENADOS	23
LOS NÚMEROS	23
SALTAR A LA COMBA	24
RULETA LANZADORA	24
SALTA, VUELA, RUEDA	25
EL CORRE ARO	25
SEGUIR AL CAPITÁN	25
ORIENTACIÓN EN PAREJAS	25
LOS NENÚFARES	25
EN BUSCA DEL TESORO	26
SUMA TUS REPES	26
CAMBIO DE CASITA	27
CRUZA2	27
SECUENCIAS MOTRICES CON AROS	27
TU MIRADA	27
JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES	28
CARRERA DE SACOS	28
BOTE, BOTE	29
TEJO O RAYUELA	29
RAYUELA DOBLE+ PIEDRA, PAPEL, TIJERA	29
CORRE QUE TE QUEMA	29
JUEGOS COOPERATIVOS Y PREDEPORTE	30
TRES EN RAYA DEPORTIVO	30
EL MAGO	31

FÚTBOL-TENIS	31
RULETA LANZADORA	31
EL ELIMINADOR	31
FÚTBOL INVISIBLE	32
ARTE COOPERATIVO	32
EL LABERINTO	32
ARTÍSTICO-EXPRESIVO	33
MÍMICA: ¿QUÉ NORMA DE HIGIENE COVID REPRESENTO?	33
EXPLORO MI CUERPO	34
ESTATUAS	34
EL DIRECTOR DE ORQUESTA	35
HISTORIA COMPARTIDA	35
TRES NIVELES	36
¡SÍ, Y ADEMÁS!	36
ACCIÓN Y... ¡VUELTA!	37
VUELTA A LA CALMA	38
EL PISTOLERO	38
EL MINUTO	38
ESTATUAS	38
EL MAGO	39
EL DIRECTOR DE ORQUESTA	39
EL GLOBO SE HINCHA	39
NOS RELAJAMOS CON LA ESTRELLA DE LA CALMA	39
BIBLIOGRAFÍA	40

INTRODUCCIÓN

Este documento es fruto del trabajo colaborativo de 29 profesores y profesoras de Educación Física que hemos formado este grupo. Esta iniciativa ha estado coordinada por Jesús Javier Zumaquero Garriga, Maestro Especialista en Educación Física y Primaria (jesus.garriga@soymamut.com) con la colaboración del colectivo SoyMamut.

Este conjunto de juegos surge para dar respuesta a una preocupación real por afrontar las sesiones de Educación Física de una manera en la que se puedan respetar algunas normas básicas de prevención e higiene, para evitar la posibilidad de contagios por el COVID-19. En esta ocasión se ha trabajado para realizar esta batería de juegos intentando respetar dos máximas: Juegos que se puedan desarrollar respetando el distanciamiento social y en los que se use el mínimo material posible.

Los juegos propuestos se han dividido en grupos para facilitar la búsqueda en función de los contenidos que se estén trabajando. No se ha incluido el grupo de juegos de animación o calentamiento debido a que en los diferentes grupos encontramos juegos que pueden ser utilizados para tal fin.

Esta batería de juegos pretende ser un material útil al que poder recurrir a la hora de diseñar las sesiones de Educación Física, una referencia o guía que podamos adaptar y modificar en función de las características de nuestro alumnado y de los espacios y materiales de los que podamos disponer.

Esperamos que sea de utilidad y que sirva, sobre todo, para poder seguir disfrutando y encontrándonos en el juego.

¡ Que nada frene nuestras ganas de jugar!

HAN JUGADO Y APORTADO SUS JUEGOS EN ESTE PROYECTO:

Jesús Javier Zumaquero Garriga
(Canarias)

Alberto Rodríguez Fumero

María Isabel Baos Aranda
(Castilla-La Mancha)

Jorge Rodríguez Suárez

Yasmina Hernández González

María de Gracia Ramos Gil
(Castilla-La Mancha)

Jordi Tuset Peris (Catalunya)

Sonia Lozano Lozano (Canarias)

Mónica Pueyos Vivas (Catalunya)

Irene Griñen Cejas-Fuentes

Martí Turón

Jordi Borràs Cervelló

Luis Miguel Cubero Díaz (Andalucía)

Sergio Melián López (Canarias)

Willy Díaz Abreu (Canarias)

Natalia García Hernández

Teresa Pérez Pérez

Andrés H. Díaz Torre

Oscar Marcelo Morante del Cerro

Ángel Tomás Perera Expósito
(Canarias)

Asunción González Montelongo

Cristo García (Canarias)

Yolanda Vicente Castro (Cataluña)

Mónica Gómez Kurt (Andalucía)

José Manuel Gaspar Rodal


David Ramos González

Rubén Sosa Medina

Miriam Jornet Sabaté

Victoria Eugenia Felipe Córdoba

...¡A JUGAR!

A person wearing a grey hoodie and blue jeans is bending over in a field of dry leaves. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text "ESQUEMA CORPORAL Y LATERALIDAD" is written in white, bold, uppercase letters across the center of the image.

ESQUEMA CORPORAL Y LATERALIDAD

ESQUEMA CORPORAL Y LATERALIDAD

EL CAZADOR DE POMPAS DE JABÓN:

Cada niño y niña con su juguete de hacer pompas de jabón. Repartidos en el espacio deben romper las pompas con las diferentes partes del cuerpo que va señalando la maestra o maestro. (5-8 años).

HANKY!

Material: pañuelos, trozos de tela o conos chinos.

Dividimos la clase en dos grupos. Los grupos se sitúan uno frente a otro. En el suelo, entre los dos grupos, colocaremos la mitad de pañuelos como niños/as tengamos en clase (si hay 20 niños/as, 10 pañuelos). Cuando el profesor diga cabeza, los niños/as se tocan la cabeza, cuando diga rodilla, se tocarán las rodillas, y así se irán nombrando las diferentes partes del cuerpo. Cuando el profesor diga (hanky!) los niños/as cogerán rápidamente el pañuelo del suelo. Cada equipo sumará tantos puntos como pañuelos haya conseguido reunir. Para mantener la distancia física, los niños y niñas se situarán a más de un metro unos de otros. (A partir de 6 años)

Observaciones: Este juego también se puede hacer nombrando las partes del cuerpo en Inglés. Hay que intentar evitar que los niños/as choquen entre ellos y se hagan daño al intentar coger el pañuelo del suelo.

EXPLORO MI CUERPO

Se distribuyen por el espacio y van a explorar su cuerpo. Van a utilizar las manos e intentarán tocar, como si nunca hubiesen tocado nada parecido y solo lo fuesen a tocar durante un tiempo, porque después va a desaparecer.

Empezaremos de abajo a arriba, empezando por los pies y terminando en la cabeza.

Primero empezaremos a sentir las partes del cuerpo y la piel, por dónde se puede doblar, qué movimientos nos permite cada articulación, qué sensaciones tengo al provocar un tipo de movimiento (que partes se estiran y como noto la piel que se estira o se arruga según sea el movimiento). Utilizar las manos para provocar diferentes tipos de sensaciones en la piel (apretar, acariciar, pellizcar,...) Después pasaríamos a sentir y tocar los músculos que hay debajo de la piel, cómo los puedo poner duros y blandos y notar esa sensación, cómo se modifica su forma cuando yo los tenso, probar a tensar todos los músculos y ver qué sensaciones me transmite, cuando puedo aguantar en tensión, la sensación que se me queda después de haber estado en tensión. Explorar también los tendones, ver que son como cuerdas que se pueden poner duros y blandos según nuestros movimientos. Buscar por el cuerpo diferentes tendones. Por último nos iríamos a los huesos, notar dónde están, cómo los hay de diferentes tamaños, cómo nos permiten movernos por donde se unen, tocar todo su recorrido y ver que algunos se pierden entre los músculos, ver que

cambiando la postura puedo tocar más o menos recorrido de alguno. (6-12 años, según la adaptación que hagamos con nuestras instrucciones)

Observaciones: *Según la disponibilidad de los alumnos, podemos hacerlo en una sola sesión o en 3, diferenciando en cada una piel, huesos y músculos o incluso en más si queremos poner un énfasis especial en alguna parte del cuerpo y explorar los 3 apartados de ella.*

LOS AROS

Todos los alumnos se ponen dentro de un aro separados unos de otros. Los alumnos tendrán que ponerse, con pies juntos delante, detrás, a la derecha o a la izquierda del círculo según ordene el maestro, bailar el aro con el brazo derecho, con el izquierdo, con una pierna.... Podemos dar puntos a los alumnos más rápidos o se puede eliminar a los alumnos que se equivoquen o que tarden más. (6-8 años)

Observaciones: *Tener en cuenta el tiempo de "cuarentena" del material (48/72 horas) o desinfectar para cada sesión.*

EL REY MANDA

Todos los alumnos estarán situados en un espacio delimitado y solo se podrán mover por ahí. El profesor será el rey e irá diciendo ordenes a los alumnos que estos tendrán que obedecer. Las ordenes serán acciones motrices que los alumnos tendrán que ejecutar lo más rápido posible. (6-8 años)

Ejemplos:

El rey manda: que os toquéis el pie derecho, que deis un salto bien alto, que saltéis a pata coja sin moverse del sitio, que os sentéis, que os giréis hacia la derecha, que bailéis, que cantéis una canción,...

El profesor puede mandar a algún alumno que sea el rey.

RELEVOS

Relevos de siempre usando como pase de turno que el alum@ ejecutor pase por una zona concreta que indique al siguiente que puede salir.

Por ejemplo:

- Recorrido: media cancha ida y vuelta*
- Cambio de turno: 2 conos colocados a 2 metros aproximadamente uno del otro a continuación de la media cancha de venida.*
- El alum@ siguiente esperará a varios metros de esa zona de cambio, para que sea visible y evitar las trampas. Saliendo cuando su compañer@ anterior esté entre los conos.*

- El resto del equipo espera respetando la distancia de seguridad al final de la cancha.

(A partir de 6 años)

Observaciones: Trabajo de habilidades sin material (saltos, diferentes desplazamientos, obstáculos...)

PERCUSIÓN CORPORAL AUTÓNOMA

Se trata de unas tarjetas con elementos de percusión corporal con diferentes niveles de dificultad. (8-12 años).

Observaciones: Las tarjetas tienen diferentes niveles de dificultad (5 niveles). Es recomendable empezar desde el nivel 1 y avanzar progresivamente. En el enlace se encuentran las tarjetas.

URL: https://drive.google.com/file/d/1Uz_G9p03psv5FYAhW_MFl8TnV0malwL7/view

A LA DERECHA, IZQUIERDA, ARRIBA Y ABAJO

Todos los alumnos colocados en fila o columna sin agarrarse, manteniendo la distancia mínima de seguridad. En esta disposición, caminar en distintas direcciones y trayectorias: "Adelante", "atrás", "Izquierda", "haciendo S"... (A partir de 4 años).

SIMÓN DICE

Colocados en círculo manteniendo la distancia mínima de seguridad. En el centro, el director del juego irá dando órdenes; que serán obedecidas si va seguida de la palabra "Simón". Si no es así, no realizarán la orden. Por ejemplo: A la pata coja, Simón (todos a la pata coja). (A partir de 5 años).

EL ESPEJO

Se colocan en parejas separados a una distancia de entre 3 y 4 metros. Uno frente al otro, uno es el espejo y el otro el que se mira. El que se mira hace un movimiento que el espejo imita. Se cambian los papeles transcurrido un tiempo. (A partir de 5 años).

EL GLOBO SE HINCHA

Partiendo de una posición relajada, encogido. Cuando se hincha el globo, inspiran y estiran, cuando se deshincha, espiran y encogen. El globo se puede pinchar. (5-9 años).

LOS BLANDITOS

Moviéndose por el espacio la maestra o maestro irá diciendo las partes del cuerpo que se van convirtiendo en plastilina y van quedando blanditas. Se continúa hasta que las piernas se pongan blandas y se tengan que tumbar. A la señal vuelven a la posición inicial. (5-9 años).

MAR, TIERRA, AIRE.

Se colocan a lo largo de una línea en fila, línea "A". Cuando el director del juego grita "Aire" todos los jugadores tienen que dar un salto en el sitio. Cuando grita "Mar" dan un salto a la izquierda y si grita "Tierra" dan un salto a su derecha. Cuando un jugador o jugadora se equivoque queda eliminado de la línea "A" y sigue el juego en la línea designada como "B". Cuando alguno falle en la línea "B" pasará a la "C". Si se equivoca en la línea "C" ya quedará eliminado. El ganador es el que se mantenga en la línea "A". Si nadie se mantiene en la línea "A" el juego continúa y será el ganador el que se mantenga último en la "B" y así sucesivamente. (6-10 años)

Observaciones: Mantener en las filas la distancia de seguridad recomendada.

TRES PIES

Se desplazan por el espacio atentos a las indicaciones del maestro o maestra. Cuando se diga "¡Tres pies!", todos se quedan en estático con tres puntos de apoyo en el suelo. Cuando diga "¡Cuatro pies!" se quedan sobre cuatro. Así durante un tiempo determinado. (A partir de 5 años).

LA PEGATINA

Se disponen en parejas que tendrán que ir desplazándose uno detrás de otro a una distancia mínima de 2/3 metros (procurar mantenerla siempre). Cuando el primero se detenga adopta una postura determinada que el que está detrás tiene que imitar, permaneciendo en esa posición unos instantes. (5- 12 años).

EQUILIBRISTA

Se colocan repartidos en el espacio, individual, manteniendo siempre las distancias con los compañeros. Se colocan en la cabeza un objeto que pese poco, por ejemplo, un papel doblado. A la voz del maestro o maestra todos se sientan sin que se les caiga. Después de pie. (A partir de 7 años).

MANTENER LA DISTANCIA

Caminar por el espacio intentando mantener siempre la distancia con los compañeros, con los brazos en cruz, moviéndolos como si fueran aspas sin tocar a nadie. (A partir de 4 años).

CUIDADO CON LOS METEORITOS

En parejas, un niñ@ se tapa los ojos y su pareja separada dos metros debe guiarla con directrices de izquierda, derecha, parar, atrás, etc...para evitar que choque contra otros meteoritos porque si no puede haber una explosión. Así evitamos el contacto con l@s compañer@s. A la señal se cambia de rol. (6 – 10 años).

LOS NENÚFARES

El maestro dibuja un círculo para cada alumno (respetando los 2 metros de distancia social) distribuidos por toda la pista. Cada alumno elige un círculo y esa es su casa.

Proponer diferentes formas de saltos:

- Dentro-fuera.
- Utilizar diferentes formas en las fases del salto (impulso con 1 o 2 pies, realizar acciones en el vuelo, (tocar palmas, tocar la parte del cuerpo q se nombre, girar...), caer con uno o dos pies.
- Se puede variar la velocidad de los saltos: rápidos y lentos.
- Podemos trabajar la lateralidad tomando como referencia colocarnos a la izquierda o derecha del círculo.
- Para terminar se puede realizar una relajación colocándose dentro del círculo y con los ojos cerrados, tomar conciencia de las sensaciones, del latido del corazón al hacer un ejercicio intenso, como al parar el corazón vuelve a latir despacio,...

(6-8 años)

Observaciones: *Si se cansan mucho, podemos parar cuando lo notemos y realizar la parte de relajación, notando como late su corazón o qué sensaciones tienen.*

SOY UN...

Objetivo: *Adaptarse y desarrollar la imaginación corporal.*

Se divide la clase en tríos numerados del 1 al 3. A una orden, todos los números 1 salen corriendo hacia algún lugar de la sala y proponen lo que son (un objeto, un ser vivo, un concepto...) mediante su voz y la corporeización de su propuesta en una postura fija: «Yo soy... (una tortuga, una caja, una mesa, una palmera...)». El número 2 de cada trío sale corriendo y complementa la figura diciendo: «Yo soy... (el caparazón de la tortuga, el lazo que cubre la caja, el florero que está encima de la mesa, un señor que intenta subirse a la palmera...)». Inmediatamente, el número 3 sale y completa el cuadro: «Y yo soy... (una lagartija que se va a comer la tortuga; una aspiradora que hay dentro de la caja; una abeja que se posa en las flores que hay dentro del florero; el coco que el señor intenta coger con sus manos...)». Hecho esto, el número 2 sale para otro lugar del espacio con otra propuesta, y le siguen el 3 y el 1 de su grupo. Las composiciones en el espacio se repiten indefinidamente hasta que el profesor/a detenga el juego.

Variante: La estatua formada por los tres jugadores cobra movimiento y se desarrolla una escena durante un breve lapso de tiempo.

Tener en cuenta: El ejercicio se debe hacer a toda velocidad para evitar pensar antes de actuar favorecer que los jugadores se adapten con una respuesta rápida al conjunto escultórico que se está formando.

Medidas de seguridad para respetar la distancia de 2 metros, para ello se pueden utilizar zonas marcadas en el suelo con cinta o con tiza.

Observaciones: Terminado el ejercicio principal y la variante, los tríos pueden comentar brevemente las dificultades que tuvieron en la realización del juego. Esta puede ser una buena dinámica cuando los ejercicios los hacen en subgrupos todos a la vez ya que favorece la autoevaluación y el autoanálisis.

CREANDO FORMAS

Objetivos: Fomentar la comunicación no verbal, el trabajo en equipo y la capacidad de liderazgo. Experimentar el acuerdo implícito. Favorecer el uso del cuerpo en el espacio.

Se divide al grupo en subgrupos (entre cinco y diez integrantes). En un breve lapso de tiempo, todos los subgrupos deben crear la figura o imagen que propone el profesor/a. No está permitida la comunicación verbal y el profesor/a jugará a darle un aire de competición al ejercicio para favorecer la urgencia. Hace una cuenta atrás y las formas deberán estar acabadas antes de llegar al cero: ¡diez, nueve, ocho... uno, cero! Al principio las propuestas serán muy simples (triángulo equilátero, avión o pirámide egipcia) para pasar a propuestas más complejas e incluso extravagantes (bicicleta, castillo encantado o bocadillo de calamares).

Variantes:

- a. Una vez formada la imagen, congelarla. Luego, a la señal, desarrollar una improvisación corta que inicie con esa escultura.
- b. Trabajar el concepto lleno/vacío. Por ejemplo: autobús lleno/autobús vacío, discoteca llena/vacía, nido lleno/vacío.
- c. Recrear otras escenas donde hay mucha gente, en las que todos sean

participes en un mismo espacio: partido de vóley o baloncesto, mercado de abastos, la cola del paro...

d. Crear imágenes partiendo de conceptos más abstractos (la deshonra, la traición, el exilio, el amor...).

e. Crear imágenes grupales a partir de músicas.

Estimulación Lateral: *¡No habléis! Usad diferentes niveles: de pie, de rodillas, tumbados ¡El cuerpo del compañero es una extensión del tuyo! Si es necesario renuncia a tu idea para que el conjunto gane.*

Observaciones: *Es norma del juego que todos los integrantes de cada grupo participen en la creación de cada imagen.*

Cuando la cuenta atrás llega a cero, el grupo ha de quedar congelado, haya llegado a buen puerto su intento de crear la imagen o no.

Medidas de seguridad para respetar la distancia de 2 metros, para ello se pueden utilizar zonas marcadas en el suelo con cinta o con tiza.

CRUZA2

Podemos marcar (para cada alumno/a y respetando las distancias) una cruz en el suelo. Podemos utilizar tiza, cinta aislante (o material similar).

La idea es que el alumnado repita las combinaciones o ejecute las órdenes que dice el maestro/a o de un/a compañero/a.

Ejemplo: *Pie derecho delante - Pie derecho detrás - Salto delante, salto detrás. Dependiendo del nivel, nos podemos poner de espaldas al alumnado (copia) o de cara (espejo).*

(Se puede adaptar - De 1º a 6º)

Variantes: *Utilizar colores o letras para facilitar memorizar las combinaciones.*

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LkHYWnQPwyA>

YOGA DADO

Este yogui-juego es muy sencillo y muy motivante.

Material: *Dado gigante , Hoja con posturas de Yoga.*

En grupos mixtos separados entre sí, un@ lanza el dado y deberán hacer la postura que les toque (deben mantener la distancia, de 2 m. entre sí).

El lanzador@ observará a sus compis y elegirá al que vuelve a lanzar el dado. (De 6-12 años)

Observaciones: Para asegurar la distancia entre el alumnado, se pueden dibujar círculos donde el alumnado hará las posturas. Si no tenemos dados gigantes, se pueden usar normales.

Podéis descargar la hoja en este enlace:

URL: <https://ponteelchandalyunasonrisa.blogspot.com/2020/01/dado-yoga.html>

YOGA BOLOS

Adaptación del juego popular de los bolos, donde el alumnado es el protagonista, ya que se convertirán en bolos humanos.

Material: Círculos en el suelo con tizas, cono y pelota de fitball o normal.

Se hacen dos equipos, un equipo será el lanzador y se, separará 2 m entre sí, y el otro el que formarán la Bolera.

Dibujamos círculos en el suelo de forma triangular con la distancia de seguridad establecida, y se colocarán dentro el equipo que hace de yogui-bolos.

Ahora es cuando empieza el momento Yoga-Acción, ya que deberán de realizar una postura de Yoga en equilibrio (la montaña, el árbol, la media luna, el guerrero, etc.).

El otro equipo irá lanzando la pelota y si algún bolo-yogui es tocado, se sentará dentro de su aro en posición de loto.

Cuando todo el equipo haya lanzado, cuenta los bolos derribados, y cambian de rol.

Con este juego, podemos repasar las diferentes posturas, trabajar la actitud postural, el equilibrio y la atención plena. (De 8 a 10 años).

Observaciones: Se puede utilizar cualquier pelota, y dibujar en el suelo la ubicación del alumnado para cuidar las distancias.

URL: <https://ponteelchandalyunasonrisa.blogspot.com/2020/01/yoga-bolos-humanos.html>

SECUENCIAS MOTRICES CON AROS

Agrupamiento: Individual/parejas (respetando distancias).

Habilidad motriz: salto.

Material: 8 aros pequeños y ficha de secuencias.

Se colocan en el suelo 2 filas de 4 aros, con una separación acorde a las posibilidades motrices de cada alumno/a. Se le proporciona al alumnado una serie de secuencias de saltos (variando diferentes ejecuciones en las fases del salto) y graduadas por nivel de dificultad. El alumnado debe practicar de forma autónoma cada una de las secuencias y autoevaluar y, si es en pareja coevaluar,

en la hoja de registro su progreso. El rol del maestro será ofrecer feedback individualizado para que el alumnado pueda avanzar en su aprendizaje (6-12 años).

Observaciones: La variedad de secuencias de saltos es muy alta, por lo que nos permite confeccionar una lista de secuencias rica. La gammificación de la actividad, enriqueciéndola con niveles, recompensas, premios y retos puede hacerla más rica. La implicación del alumnado en la confección de las secuencias puede favorecer la creatividad.

EL LABERINTO

(Ver Juegos Cooperativos y Predeporte)

LA SOMBRA

Por parejas. Uno situado detrás de otro. Lo que hace el alumno A imita el alumno B. A la señal, cambio de roles (6-12 años).



COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

LAS 4 ESQUINAS

Se colocan 4 conos formando un cuadrado (distancia de 6/8 metros). Un cono en el centro. 5 jugadores por grupo. Cada uno se coloca en un cono (sin tocarlo). A la señal, los jugadores cambian de cono (en la misma dirección) y el del centro tiene que ocupar una esquina antes de que llegue el otro. El que pierde el sitio, va al centro. (Velocidad de reacción/Velocidad de desplazamiento). (A partir de 6 años)

Observaciones: Se puede hacer sin conos, pintando con tiza las marcas de posición de los jugadores.

ALFOMBRA MÁGICA

Con una toalla en un suelo de interior, hay que sentarse dentro sin poner ni las manos ni los pies fuera. Tendrán que realizar un recorrido zigzagueante de 6m hasta llegar a la meta con la toalla y sin salirse de la misma (8-9 años).

URL: https://www.youtube.com/watch?v=Dwx3nzu_50w

TROMPITA

Con una media en la cabeza y dentro de la media una pelota colgando hay que tirar 5 botellas colocadas en una línea en el suelo donde tendremos que mantener en todo momento un pie a cada lado. (A partir de 8-9 años).

URL: https://www.youtube.com/watch?v=iMHwGP4qM_g

AL DENTE

Con un espagueti en la boca y con las manos apoyadas en la mesa deberán recoger 5 macarrones que se encuentran en el borde de la mesa colocados formando un círculo (A partir de 8-9 años).

URL: https://www.youtube.com/watch?v=pt_Lf6OvFE8

PUNTA PIE

Con las zapatillas aflojadas y a 1,5m de la mesa lanzaremos las zapatillas para que se queden encima de la mesa. (A partir de 8-9 años).

Observaciones: Se puede jugar contra el reloj o contra otro compañero.

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1vAlzkU5BNM>

TEJO O RAYUELA

Se dibuja, normalmente con una tiza, una estructura de varios cuadrados consecutivos en el suelo (ver enlace del juego). El alumnado tendrá que lanzar una pequeña piedra dentro del cuadrado que figura con el número uno para posteriormente ir saltando los distintos cuadrados (2,3,4...) a la pata coja y dejar sin saltar aquel en el que le está la piedra (en este caso el 1). Si se logra hacer todo tejo sin caerse, continuará lanzando la piedra hacia el número 2. En caso de que la piedra se salga del cuadro número 2 le tocará el turno a otro/a compañero/a (6-12 años).

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nHWUSxlaasg>

RELEVOS

(Ver Esquema corporal y lateralidad)

VALE PATA ZUM

Se realizan de forma individual los movimientos integrados en la canción de "Vale pata zum". Cuando se dice "vale" se golpea rítmicamente el pecho, "pata" zapateo, "zum" palmada. La secuencia sería la siguiente: vale, vale, vale pata zum zum zum vale zum zum zum pata zum zum zum . Ir variando la velocidad. (A partir de 5 años).

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=crZ1MZQZNtU>

LENTO-RÁPIDO

Colocados en un extremo de la cancha separados por la distancia mínima de seguridad, llegar al otro lado siguiendo las consignas dadas. (A partir de 6 años).

Observaciones: Se puede hacer con diferentes desplazamientos (rana, serpiente, cangrejo, canguro...)

SALTAR A LA COMBA

Saltar a la comba a pies juntos en la dirección hacia adelante.

Saltar a la comba a pata coja.

Saltar a la comba a pies juntos cambiando la dirección de la cuerda (hacia atrás).

Con una cuerda larga: dos dan la cuerda y van pasando en orden y con distanciamiento sin que les toque la cuerda.

Igual que el anterior pero dando la cuerda en la otra dirección.

Dos dan la cuerda y uno entra y salta cinco veces y abandona la cuerda sin que le toque.

Igual pero dando la cuerda en la otra dirección.

El cocherito leré.

El reloj, una gira alrededor de si mismo con una cuerda estirada y el resto manteniendo el distanciamiento entra y salta para que la cuerda no le toque. Dos dan la cuerda pero en esta ocasión con dos cuerdas a la vez (A partir de 7 años).

Observaciones: Usar el material teniendo en cuenta el tiempo necesario de "cuarentena", entre 48 y 72 horas.

EL MUNDO AL REVÉS

Todos colocados separados, se desplazan respetando en todo momento la distancia mínima de seguridad. El maestro o maestra lanzará una consigna y los alumnos realizarán lo contrario. Por ejemplo: "Sentados" y continúan de pie. Puede ser un alumno o alumna quien lance las consignas. (A partir de 4 años)

EL ARO

Cada uno con un aro se colocan en fila lateral separados por la distancia mínima de seguridad. A la señal, ruedan los aros y los conducen hasta llegar a la línea de meta. Gana el primero que llegue rodando bien el aro. Si el aro cae, o invade la calle del compañero vuelven a la línea de salida. (A partir de 6 años).

Observaciones: Usar el material teniendo en cuenta el tiempo necesario de "cuarentena", entre 48 y 72 horas.

EL CORRE ARO

Dos filas de tres jugadores enfrentados a una distancia de 10/12 metros. Cada grupo de 6 con un aro. Las filas deben mantener siempre la distancia mínima recomendada. Situados 3 y 3 frente a frente, lanzar el aro rodando al jugador de enfrente y correr a ocupar la última posición del grupo contrario. (A partir de 7 años).

Observaciones: Tener en cuenta el tiempo de "cuarentena" del material (48/72 horas) o desinfectar para cada sesión.

RELEVO DE ANIMALES

Varios equipos divididos en dos. Estas mitades se colocan frente a frente y a cada jugador que ocupa el primer lugar de las filas se le asigna un animal y debe desplazarse como ese animal hasta el lugar donde esté la otra mitad del grupo y cuando llegue sale el siguiente imitando a su animal y así sucesivamente, hasta llegar al último. Las filas deben mantener en todo momento la distancia mínima recomendada. (A partir de 6 años)

RELEVO CON ESTILO

Se dividen en grupos de 5/6 jugadores colocados en fila (manteniendo la distancia mínima recomendada). Realizar relevos con una hoja en la cabeza (cada jugador con la suya). Salir, dar vuelta a un cono situado a cierta distancia y volver. El relevo se da atravesando una línea señalada previamente. Si se cae el papel vuelve a comenzar, hasta dos intentos de completar sin que se caiga, si no, da relevo. (A partir de 7 años)

LOS AVENTUREROS

Se colocan en grupos dispuestos en filas (siempre respetando la distancia mínima recomendada). Desde una línea de salida el primero sale, recorre 2 metros y se coloca a cuatro puntos agachado (como si fuera una bola), sale el siguiente, lo salta, recorre 2 metros y se coloca mirando a su fila con las piernas abiertas. Sale el siguiente, salta al primero, pasa por debajo de las piernas del segundo y se coloca, después de haber recorrido 2 metros en la posición del primero, y así sucesivamente hasta que se recorra una distancia predeterminada. Gana el grupo que primero complete la distancia. (A partir de 7 años)

¿TE GUSTAN TUS VECINOS?

Todos dispuestos en un gran círculo con un aro cada uno y sentados dentro del aro (que no se puede tocar). Un jugador se la queda en el centro. El maestro o maestra pregunta al del centro "¿Te gustan tus vecinos?" Si el del centro contesta, "me gustan mucho", todos cambian de aro (no pueden cambiar con el de al lado). Si responde "No me gustan", se le preguntará "¿Quiénes no te gustan?" y el del centro dirá el nombre de tres vecinos que tendrán que cambiar de aro. (Sólo ellos, los demás se quedan). (A partir de 6 años).

Observaciones: La separación de los aros debe ser la recomendada para mantener la distancia de seguridad. Tener en cuenta el tiempo de "cuarentena" del material (48-72 horas o desinfectar al acabar la sesión).

CRUZAR EL RÍO

Se disponen aros distribuidos por el suelo simulando las piedras que hacen de camino por el que atravesar el río. Los jugadores, en fila (respetando las

medidas de distanciamiento recomendadas) van saltando de aro en aro hasta atravesar el río. (A partir de 3 años)

COORDINACIÓN CON PELOTA DE TENIS

- *Individualmente botar la pelota de tenis por el lugar asignado.*
- *A toque de silbato lanzar la pelota de tenis al aire dejar que bote y recepcionarla.*
- *A toque de silbato lanzar la pelota de tenis al aire y recepcionar sin que caiga al suelo.*
- *Lanzar la pelota y recepcionarla en el aire.*
- *Lanzar la pelota y recepcionarla con la mano contraria.*
- *Lanzar la pelota y dar tres palmadas antes de recepcionar la pelota.*
- *Lanzar la pelota, ponerte de rodillas, volver a levantarte y recepcionar la pelota.*
- *Frontón: lanzar la pelota a la pared en bote y recepcionarla.*
- *Frontón: lanzar la pelota a la pared y recepcionarla. (A partir de 6 años).*

Observaciones: *Cada alumno tendrá su pelota de tenis.*

LOS NENÚFARES

(Ver Esquema Corporal y Lateralidad)

CRUZA2

(Ver Esquema Corporal y Lateralidad)

RAYUELA DOBLE+ PIEDRA, PAPEL, TIJERA

Nos ha encantando está fusión de dos grandes juegos de nuestra niñez.

Dibujamos una Rayuela frente a otra. Se hacen dos grupos, y se separan entre sí 2 m.

El primero de cada equipo, se colocará en la salida y realizarán la rayuela, al encontrarse, se retan a Piedra, papel, tijera.

El que gana, sigue y el que pierde pasa al final de su grupo y da el relevo al siguiente.

Se hace punto al llegar al otro extremo. (De 8 a 12 años).

Observaciones: Se pueden dibujar 4 Rayuelas para distanciar al alumnado.

URL:

<https://ponteelchandalyunasonrisa.blogspot.com/2019/02/nuestros-juegos-de-si-empre.html>

SECUENCIAS MOTRICES CON AROS

(Ver Esquema Corporal y Lateralidad)



HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS

HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS

LAS 4 ESQUINAS

(Ver Coordinación dinámica general)

CARRERA DE SACOS

En grupos de 5/6 con una separación en la línea de salida de 2/3 metros, salir a la señal y llegar a la línea de meta. Usar sacos de rafia y tener uno por alumno. (De 7 años en adelante).

Observaciones: *Hacer el juego sólo en una sesión de la jornada, para que el material pueda guardar las horas necesarias de "cuarentena". Otra opción es pedir que cada alumno traiga su saco*

¡BOMBA!

Material: *una pelota.*

Los niños/as se sitúan en círculo, separados unos de otros más de un metro. Un alumno/a se coloca en el centro del círculo con los ojos cerrados y será el encargado de gritar "bomba!" una vez terminada la cuenta atrás, aunque no exactamente justo cuando se llegue al final de esta cuenta atrás para dar mayor emoción al juego. Los alumnos/as del círculo se irán pasando la pelota de la manera que se acuerde (de izquierda a derecha, por ejemplo) mientras van diciendo en voz alta la cuenta atrás (20, 19, 18...). El alumno/a que tenga la pelota al final de la cuenta atrás pasará a ocupar el centro del círculo. (A partir de 6 años).

Observaciones: *Como variantes, la cuenta atrás puede hacerse en Inglés. También se pueden acordar diferentes tipos de lanzamientos y recepciones, o hacerlo sentado, de pie o con los alumnos en movimiento, situados de espalda al círculo, etc.*

TORRE DE VASOS

Hay que formar una pirámide de vasos con base de 5 en menos de 60 segundos. (A partir de 8-9 años).

Observaciones: *Puede ser contra un compañero o contra el reloj*

URL: https://www.youtube.com/watch?v=hA_DsMM0mH0

CATAPULTA TU CUCHARA

Sobre una mesa hay dos cucharas y un vaso. hay que catapultar una cuchara con la otra y que caiga dentro del vaso. (A partir de 8-9 años).

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3FXRR4MYxEU>

BOTE, BOTE

(1) Se la queda un alumno/a, se coloca una pelota en el suelo, en el centro de la cancha y otro compañero/a le debe dar una patada a la pelota para que ésta vaya lo más lejos posible. El resto de alumnado y el que le dio el pelotazo deben esconderse mientras el que se la queda debe buscar la pelota y sin mirar colocarla dónde estaba.

El juego consiste en que debe intentar adivinar dónde están el resto de compañeros/as. Cuando ve a alguien debe ir a la pelota y decir: bote, bote, María detrás de la columna. Entonces María si está detrás de la columna saldrá de su escondite y estaría pillada. Así sucesivamente hasta encontrarlos a todos/as. Pero si alguien consigue salir sin que le vea el que se la queda, debe darle un pelotazo a la pelota y todos tendrán que volverse a esconder y el juego empezará otra vez desde el principio. (8 a 12 años).

Observaciones: Lo he practicado en mis clases, ¡Es muy atractivo y al alumnado le gusta mucho!

(2) Hacemos un círculo en el suelo con una tiza. Con una botella vacía la ponemos en medio del círculo delimitado. Se determina quién se la queda.

El que le toque quedársela se pone de espaldas al bote (botella de plástico). Otro/a compañero/a le dará una patada al bote. El que se la queda tendrá que ir a por el bote y cogerlo para ponerlo en círculo que se ha marcado con tiza y gritará ¡BOTE!. En el momento en que va a coger el bote y se desplaza de espaldas con los ojos cerrados para colocarlo en el lugar marcado el resto del grupo se tiene que esconder (separados entre ellos). A partir de ahí el que se la queda tendrá que ir buscando al resto del grupo. Si ve que alguno de los/las compañeros/as volverá al círculo y tocará la botella gritando ¡BOTE, BOTE Sonia! o nombre del compañero/a que ha visto. En ese caso Sonia tendrá que salir de su escondite y colocarse dentro del círculo de tiza. El que ha sido cogido tendrá oportunidad de volver al juego porque si alguno de sus compañeros/as le da una patada al bote, se salvará y podrá volver a esconderse.

El juego se acaba cuando el que se la queda descubra a todos los compañeros sin que le den una patada al bote.

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=p4mEWUqIvyA>

(3) Para este juego le pedimos a nuestros alumnos que traigan una botella con su nombre.

Para comenzar el juego, pedimos un voluntario que se la queda.

Ponemos una botella, balón o indíaca. En esta situación una botella que se coloca en el centro de la cancha (la coloca el propietario). Uno de los alumnos, seleccionado por el maestro/a , le da una patada a la botella lo más lejos posible. Mientras el dueño de la botella, que es el jugador que se la queda, la va a recoger, el resto del grupo se esconde.

La botella se coloca en el mismo sitio y cada vez vea alguno de los compañeros escondidos, debe ir a tocar la botella y decir su nombre y el lugar donde está escondido. Bote, Bote Felipe, detrás de la palmera. Felipe sale de su escondite y está pillado. Así con todos los compañeros.

Si, consigue descubrir a todos, la próxima ronda, se la queda otro/a compañero/a, que colocará su botella en el centro de la cancha.

Si por el contrario, uno de los/as alumnos/as consigue dar una patada a la botella sin ser visto, todos quedan libre y se vuelven a esconder, quedándose de nuevo el mismo. El juego acaba cuando se descubre a todos.

Observaciones: Importante que cada alumno/a identifique su botella y respete la de los demás. Para los más pequeños podemos pegar la foto que tenemos en el cole. También podemos pedir colaboración a las familias para la identificación de las botellas. (A partir de 6 años)

Variantes en el material: se puede utilizar un bote u otros materiales, como una pelota de foam.

Funcionamiento: los alumnos deben esconderse en diferentes sitios, no pueden esconderse más de dos jugadores en el mismo escondite.

Dificultades posibles: juego de dificultad baja.

URL:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/bote-botero-juegos-infantiles-tradicionales/#:~:text=El%20Bote%20botero%20es%20un,esto%20cl%C3%A1sico%20entre%20los%20cl%C3%A1sicos.>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/bote-botero-juegos-infantiles-tradicionales/>

LAS VOCALES

Cada alumno en su espacio, si el maestro/a dice A: tienen que dar un salto hacia adelante:

*si dice E: un salto hacia atrás
si dice I: una flexión en el suelo
si dice O: un giro de 360 grados
si dice U: una patada al aire*

El maestro/a irá alternando las vocales para incrementar la dificultad. (6-12 años)

TEJO O RAYUELA

(Ver Coordinación Dinámica General)

RELEVOS

(Ver Esquema corporal y lateralidad)

RELEVOS ENCADENADOS

Por equipos. Cada equipo se colocará en fila a lo largo de la cancha, separados por unos 2 metros aproximadamente. El profesor dará la salida y el primer alumno@ de cada equipo comenzará a realizar su recorrido entre los miembros de su equipo hasta llegar al otro lado y volver corriendo a colocarse en su sitio. Seguidamente saldrá el siguiente, y así hasta llegar al último. Gana el equipo que consiga que todos sus miembros hagan el recorrido más rápido. (A partir de 6 años)

Observaciones: *Hacer en zig-zag, o saltando a los compañer@s que estarán acostados o sentados en el suelo...*

LOS NÚMEROS

Se distribuyen carteles (tantos como alumnos tengamos en el grupo) por el patio y enganchados en diferentes objetos. En cada cartel habrá un número y debajo una palabra clave que corresponda a una habilidad. A la señal de inicio, cada alumno de manera individual, buscará el cartel que le asigne el profesor (le dirá un número), recordará la palabra clave (los carteles no se pueden tocar) y se dirigirá otra vez al profesor que le indicará la habilidad a realizar. Posteriormente le asignará un nuevo número a buscar. (8-12 años).

Observaciones: *Para esperar el turno, si coinciden varios alumnos, se respetarán las normas de distanciamiento vigentes. Juego de orientación.*

SALTAR A LA COMBA

(Ver Coordinación Dinámica General)

RULETA LANZADORA

Se forma un círculo con los alumnos (manteniendo distancia de seguridad de 1,5 metros) de forma que en el centro hay 3 pelotas de distinto color (roja, azul, verde) y una ruleta (puede ser la de Ikea con el número de la lista del alumno/a o una simple botella para girar en el suelo y que así seleccione un alumno/a al azar).

El docente girará dicha ruleta y dirá un color. El alumno/a que le toque debe de ir corriendo a coger la pelota de dicho color y lanzar a un compañero; a la vez que el resto de los compañeros corren lejos para dificultar que el lanzador le dé.

La puntuación se puede variar dependiendo de los que queramos conseguir con ellos. (Todas las edades variando la dificultad y el tamaño del móvil).

Observaciones:

- *Estilo de enseñanza: Resolución de problemas*
- *Agrupamiento: Gran grupo o equipos.*
- *Materiales: pelotas acolchadas de colores, ruleta tipo Ikea o botella de plástico.*
<https://www.ikea.com/es/es/p/lustigt-rueda-fortuna-juego-30387038/>
- *Espacio: Pista polideportiva o espacio abierto.*
- *Procesos cognitivos: Práctico*

Normas de Seguridad:

- *Balón de goma espuma.*
- *Evitar lanzamientos a zonas sensibles.*
- *Si no es posible asegurar el distanciamiento entre jugadores se puede marcar zonas en el suelo.*

Competencias clave:

- *CSC: Juego inclusivo que permite la participación de todo el alumnado fomentando la coeducación.*
- *SIEP: Promueve el desarrollo de la auto superación del discente ante la superación del reto.*

Variantes: Se puede realizar con grupos reducidos de 5 o 6 alumnos/as si el espacio lo permite y con una pelota cada grupo.

SALTA, VUELA, RUEDA

Cada uno con una pelota se desplaza por el espacio respetando siempre la distancia mínima con los compañeros. Cuando se da la consigna "salta", se bota la pelota. Cuando se dice "vuela" se lanza hacia arriba y receptiona y cuando se dice "rueda" se desplazan rodando su pelota con la mano por el suelo. (A partir de 7 años).

Observaciones: Tener en cuenta el tiempo de "cuarentena" que debe guardar el material para cada uso (48-72 horas)

EL CORRE ARO

(Ver Coordinación Dinámica General)

SEGUIR AL CAPITÁN

Grupos de 8 a 10 jugadores, puestos en hilera a 2 metros de separación. El primero de la fila el "capitán", marchará y hará gestos que irán repitiendo los que le siguen. (A partir de 5 años).

ORIENTACIÓN EN PAREJAS

En las sesiones previas se ha trabajado la orientación y el mapa del centro, realizando circuitos para situarse. Los mapas se plastifican y cada vez que se usen se desinfectan.

En los alrededores del Centro ponemos 5-6 pistas y las marcamos en el mapa. Las parejas salen cada minuto y tienen que ir separadas dos metros.

Las pistas no se pueden tocar, sólo leer y marcar las respuestas en su hoja de respuestas, que puede ser un código o una adivinanza que tengan que resolver. (7-11 años).

LOS NENÚFARES

(Ver Esquema Corporal y Lateralidad)

EN BUSCA DEL TESORO

Inicialmente, el alumnado se sitúa un punto diferente del patio del colegio o en un espacio separado de al menos 3 metros tras la explicación del juego. Cada alumno contará con una tarjeta en la cual encontrará pistas que le conduzcan a un punto determinado del colegio en el cual debe encontrar una clave (objeto, número, frase, etc) y anotarlo en su tarjeta antes de pasar a la siguiente clave y así completar la búsqueda del tesoro. Por ejemplo, en cada posta se podría colocar una letra o palabra que completen una idea importante (salud, actitudes, hábitos de vida, etc.) (6-10 años)

Observaciones: *Se debe tener en cuenta que cada alumno siga un itinerario diferente para evitar amontonamientos.*

La distancia entre posta y posta se debe adaptar a la capacidad de desplazamiento de los alumnos del nivel con el que se implemente la propuesta.

El montaje de la actividad puede llevar un tiempo, por lo que se recomienda tener preparado con anterioridad y utilizar para varios grupos.

Las tarjetas deben de ser individuales para cada alumno de cada grupo.

SUMA TUS REPES

SUMA TUS REPES se basa en el desarrollo de un circuito de tareas motrices donde el alumnado, organizado en equipos de 5-6 componentes, debe gestionarse para conseguir, en un tiempo prefijado, el mayor número de repeticiones posibles en cada una de las tareas.

Para ello, la cancha se divide en 5 estaciones del tamaño suficiente para el correcto mantenimiento de la distancia de seguridad entre el alumnado (se puede marcar con conos o aprovechando las líneas del campo). No es necesario la manipulación de material. Un ejemplo de circuito, relacionado con la CONDICIÓN FÍSICA, sería el siguiente:

Estación 1 (3'): mayor número de SENTADILLAS.

Estación 2 (3'): mayor número de FLEXIONES.

Estación 3 (3'): mayor número de JUMPING JACKS o saltos de tijera.

Estación 4 (3'): mayor número de SALTOS LATERALES a dos piernas sobre línea del campo.

Estación 5 (3'): mayor número de BURPEES.

Previo al comienzo de cada estación, el grupo debe consensuar una estrategia para conseguir el objetivo del juego, partiendo de unas premisas iniciales:

- a) No puede haber más de un componente sumando repeticiones, es decir, no es válida la práctica simultánea de un mismo ejercicio (no es posible sumar "doble").*
- b) Todos los integrantes del grupo deben participar, en mayor o menor medida, en la suma de repeticiones.*

La clave del juego se encuentra en la preparación previa de la estrategia para conseguir el objetivo: repartir un tiempo determinado de trabajo entre los/as componentes, asignar a cada integrante un número de repeticiones, aprovechar la destreza de un/a compañero/a en una estación determinada para sumar más repeticiones, etc. Una vez termine el tiempo de cada estación, el grupo sumará sus repeticiones y un/a portavoz transmitirá al docente dicha cantidad, la cual se irá apuntando en una pizarra. Al final del circuito, el alumnado junto al profesor/a valorarán la sumatoria final. 11-15 años (aunque puede adaptarse a cualquier edad modificando las tareas motrices).

Observaciones:

1. Puede generarse una mini-competición entre los grupos de una misma clase (comparando el número de repeticiones por ejercicio) o una competición entre clases del mismo nivel educativo (sumando las repeticiones totales de los 5 grupos y comparándolas con el resto de clases). Todo ello con el objetivo de motivar el esfuerzo del alumnado.

2. Esta dinámica puede adaptarse a cualquier tipo de contenido de EFI, siempre y cuando se cumplan las condiciones de seguridad. Por ejemplo, estaciones donde se realicen diferentes gestos técnicos de un deporte (Bádminton: drop, clear, smash...).

3. Suele funcionar muy bien en la última sesión de la Situación de Aprendizaje puesto que puede aglutinarse, de una forma lúdica, cooperativa grupal y competitiva general, los contenidos abordados.

CAMBIO DE CASITA

Colocamos en el suelo tantos aros como discentes tenga la clase a dos metros de distancia por todo el espacio (con flechas pintadas con tizas en el recorrido para que reconozcan la dirección que tienen que seguir al cambiar de casa). Cada vez que el maestro toca el silbato tenemos que cambiarnos de aro rápidamente. De esta forma trabajamos la velocidad de reacción. (De 8-12 años)

Observaciones: Podemos permanecer en el aro de diferentes posiciones para dificultar la actividad (sentados, con los ojos cerrados, de espalda...), así como ampliar la distancia de carrera (de dos en dos aros...)

CRUZA2

(Ver Esquema Corporal y Lateralidad)

SECUENCIAS MOTRICES CON AROS

(Ver Esquema Corporal y Lateralidad)

TU MIRADA

Por parejas. Alumno A busca la mirada del alumno B. B tiene que evitar que sus ojos coincidan, desplazándose, agachando la cabeza, etc. No se puede cerrar los ojos. Si coinciden cambian de roles. (6-12 años)

Observaciones: Variante: desplazarse de una forma determinada.

A young girl is walking on a grassy field. She is wearing a pink and white striped sweater with a ruffled collar and white pants with a ruffled hem. She is wearing blue sandals. The image has a blue overlay. The text "JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES" is written in white, bold, uppercase letters across the middle of the image.

JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES

JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES

CARRERA DE SACOS

(Ver Habilidades Físicas Básicas)

BOTE, BOTE

(Ver Habilidades Físicas Básicas)

TEJO O RAYUELA

(Ver Coordinación Dinámica General, Habilidades Físicas Básicas)

RAYUELA DOBLE+ PIEDRA, PAPEL, TIJERA

(Ver Coordinación Dinámica General)

CORRE QUE TE QUEMA

Agrupamiento: Dos grupos 10 alumnos/as (respetando distancias).

Habilidad motriz: desplazamientos, lanzamientos y recepciones.

Material: 10 aros y una pelota.

Duración: Variable.

Espacio: Cancha polideportiva.

Descripción: Se divide la clase en dos grupos de 10 alumnos/as, que alternarán los roles de atacante y defensor.

Equipo defensor: Se coloca distribuido dentro de la cancha polideportiva, en este caso respetando la distancia de seguridad de 1,5 m entre cada miembro, dentro de un aro. Sus componentes actuarán de forma simultánea.

Equipo atacante: Se coloca fuera de la cancha, respetando la distancia de seguridad hasta que le toque participar. Sus componentes actuarán por turnos, de forma individual.

Objetivo del equipo atacante: El atacante que tiene el turno debe lanzar la pelota desde uno de los extremos de la cancha, por medio de un manotazo o maneó, y que caiga dentro de los límites de esta. A continuación, intentará

atravesar el espacio evitando que el alumnado del equipo defensor le golpee lanzándole la pelota antes de llegar al otro extremo.

Objetivo del equipo defensor: *Recoger la pelota lanzada por el o la atacante e intentar golpearlo/a mediante un lanzamiento. Se permiten los pases entre los miembros de este equipo.(10-12 años)*

Observaciones: *En el juego original, se permite el movimiento libre de los miembros del equipo defensor por toda la cancha. En esta situación, se ha incluido el aro en el suelo para asegurar el respeto de las distancias entre cada jugador.*

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=S8K8xISc-mA>

A young girl with long blonde hair is shown in profile, holding a basketball with both hands. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text 'JUEGOS COOPERATIVOS Y PREDEPORTE' is written in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image. The basketball has 'MBA' and 'LEAGUE' visible on its surface.

JUEGOS COOPERATIVOS Y PREDEPORTE

JUEGOS COOPERATIVOS Y PREDEPORTE

TRES EN RAYA DEPORTIVO

Se hace con aros o se dibuja con tiza en el suelo un tablero de tres en raya (o varios en función del número de jugadores). Los jugadores se sitúan alejados del tablero (a más distancia, mayor exigencia física). Se forman equipos (lo ideal para mantener la distancia física es que sean equipos de tres jugadores y que se coloquen a un metro unos de otros). A modo de fichas, cada equipo tendrá tres conos chinos (o tres trozos de tela) del mismo color. Para completar las tres en raya, los jugadores tendrán que correr hasta el tablero y depositar un cono cada vez, como si fuera una carrera de relevos. Si después de colocar los tres conos el resultado es de tablas, se seguirán dando relevos para mover las fichas hasta el desempate. Ganará el equipo que complete antes el tres en raya. (6-7 años en adelante).

Observaciones: Este juego admite múltiples variantes y adaptaciones, casi tantas como nos dé la imaginación (correr de espaldas, desplazarse a pata coja, llevar y traer los conos en caso de tablas para hacer un nuevo movimiento en el tablero, etc.).

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LiSN6wNeHYA>

EL MAGO

Se desplazan por el espacio respetando siempre la distancia mínima de seguridad. Uno de ellos será "El Mago" que tendrá que hacer desaparecer a todo el grupo. La forma de hacerlo es guiñando un ojo a algún compañero o compañera que esperará 4 segundos para decir "¡Desaparecido/a! y se sentará (y no podrá decir nada). Si alguien sospecha quién es "El mago" podrá decirlo, si acierta, se acaba el juego, si falla, desaparecerá. (A partir de 7 años).

FÚTBOL-TENIS

Cada uno tendrá una raqueta. Se dividen en dos equipos colocados de forma que ocupen todo el campo respetando la distancia mínima de seguridad (intercalados, portero, defensas, medios, delanteros). Cada jugador sólo podrá moverse dentro de un radio de un paso aproximadamente (siempre debe respetar la distancia). El objetivo es meter gol en la portería contraria, con la pelota de tenis y dándole con la raqueta. (A partir de 8 años).

Observaciones: Tener en cuenta el tiempo mínimo de "cuarentena" del material (entre 48 y 72 horas). Tener especial cuidado con no dar raquetazos para evitar accidentes o jugar con pelotas de gomaespuma.

RULETA LANZADORA

(Ver Habilidades Físicas Básicas)

EL ELIMINADOR

Se colocan en filas de 6/8 jugadores manteniendo la distancia mínima frente al aro de baloncesto desde la línea de tiros libres (adaptar distancia según edad). Los que ocupan los dos primeros lugares con un balón de baloncesto cada uno. El primero lanza a canasta y una vez que lanza el primer tiro empieza a lanzar el segundo jugador de la fila. Si el segundo encesta antes de que lo haga el primer lanzador, este quedará eliminado. El que encesta se pone el último de la fila y así sucesivamente van lanzando hasta quedar eliminados (si el que viene detrás encesta primero elimina al que le precede). (A partir de 7 años).

Observaciones: Tener en cuenta el tiempo de "cuarentena" que debe guardar el material (48-72 horas) o desinfectar en cada sesión.

FÚTBOL INVISIBLE

Se distribuye el grupo en dos equipos, solo sería necesario la utilización de petos para diferenciar unos de otros, siempre y cuando fuera posible. Se trata de un juego de estrategia en el que cada equipo se ubica a un lado de la cancha polideportiva y en el que deberán introducir a todos sus miembros en el área contraria o espacio similar sin ser capturados por los adversarios en el campo del rival. Si fuesen capturados, en el caso que se pudiesen dar las condiciones necesarias de distancia para hacerlo, por lo que si no fuera posible tocar para pillar buscaríamos una manera de entorpecer, obstaculizar o detener el camino del rival hacia el área propia, en el campo contrario siempre, deberá sentarse y esperar a ser liberado por otro compañero. Los adversarios deben dejarlo levantar y seguir su camino tanto sea para entrar en el área contraria como para volver a su campo. El equipo ganador será aquel que logre introducir a todos sus jugadores en el área contraria antes que el otro equipo. Para que no se eternice el desarrollo del juego podríamos introducir un tiempo límite para acumular a todos los jugadores en el área contraria. (A partir de 8 años).

Observaciones: La mayor dificultad estará en la manera de pillar o capturar en el campo contrario sin que se puedan tocar los jugadores rivales, por lo tanto, se buscará una manera alternativa (tocando con pañuelos, cintas, pelotas de gomaespuma...)

ARTE COOPERATIVO

Por grupos de 3 o 4 alumn@s debidamente separados entre sí y esperando su turno, a la señal del maestro/a deben desplazarse en carrera hacia la pared que encontraran frente a ellos y en la que habrá un trozo de papel de embalar a modo de lienzo. Deberán reproducir un dibujo predeterminado (facilitado por el maestro/a o de libre acuerdo/elección grupal) y dibujarlo por turnos de forma cooperativa (cada uno con su lápiz, rotulador, cera...). El maestro indicará el cambio de "artista" cada cierto tiempo. (9 a 12 años)

Observaciones: La propuesta puede estar amenizada por diferentes músicas que transmitan diferentes ritmos.

Durante el recorrido hacia el lienzo deben desplazarse de diferentes maneras (pata coja, hacia atrás, carrera lateral, skipping...), o bien realizando un pequeño circuito donde tengan que hacer equilibrios, saltos y giros tanto en la ida como en la vuelta (se puede marcar en el suelo con cinta adhesiva el lugar donde realizar el salto, giro o equilibrio).

EL LABERINTO

Se plantea con aros un tablero en el suelo (parecido al del 3 en raya). Se pueden hacer varios equipos y a cada uno se le asigna un aro de salida. Previamente, el maestro ha realizado los recorridos en un folio, al que sólo él puede tener acceso y observar. Comienza un participante de un equipo y debe dar un paseo desde el aro de salida en la dirección que desee. Si es el correcto se lo indicaremos y si es el erróneo también, de tal forma que el resto del equipo debe estar muy atento para ir descubriendo el recorrido del laberinto entre todos. Cada alumno/a sólo puede avanzar un aro. Si acierta o se equivoca, debe volver a la fila y será el turno del equipo contrario. Gana el equipo que consiga averiguar el laberinto de forma más rápida.(6-12 años).



ARTÍSTICO- EXPRESIVO

ARTÍSTICO-EXPRESIVO

MÍMICA: ¿QUÉ NORMA DE HIGIENE COVID REPRESENTO?

A cada alumn@ se le da una norma de higiene relativa al Covid de forma escrita, acompañada de una imagen de apoyo (para el alumnado más pequeño) en tarjetas plastificadas que se desinfectarán después de cada uso.

El maestr@ reparte al azar las tarjetas con la emoción que no sabes cuál te va a tocar representar.

El niñ@ lee a solas tapando la tarjeta que le ha tocado.

Por turnos, la representa al resto del alumnado que la observa sentad@ cada un@ en su cuadrado (3x3m??? según marque la normativa) correspondiente dibujado en el suelo.

Quien quiera explicar dicha norma, levantará la mano.

El resto puede también levantar la mano para añadir datos y puntualizar.

Tarjetas con las normas:

1. Estornudar/toser sobre la manga.
2. Si uso un pañuelo de papel, no lo guardo, lo tiro a la papelera.
3. Guardamos la distancia de 2 metros.
4. Cuánto son 2 metros? (previamente habremos trabajado esa estimación con el truco de (sus) pasos).
5. Para saludar, besar lo hacemos con mímica en la distancia.
6. No compartimos objetos personales: lápices, gomas, meriendas, aseo, agua...
7. Cómo lavarse las manos.
8. Cuándo hay que lavarse las manos.
9. Cómo limpio la superficie de mi mesa en clase y mis objetos.
10. Cómo aireo el espacio dónde estoy.
11. No nos tocamos los ojos, nariz, ni boca.
12. No manipulo la mascarilla.
13. Cómo ponerse y quitarse la mascarilla.
14. Cómo ir por los pasillos del colegio.
15. Cuántos podemos entrar al cole, al WC... (otras normas puestas por el centro escolar).

(de 6 a 12 años)

Observaciones: Es primordial partir de una base de hábitos de higiene, que igual no han afianzado en la familia.

EXPLORO MI CUERPO

(Ver Esquema Corporal y Lateralidad)

ESTATUAS

Colocados en una zona para cada uno en la que se mantenga la distancia mínima de seguridad, se mueven al ritmo de la música. Cuando esta pare, tienen que hacer una figura y quedarse inmóviles durante el tiempo que tarde la maestra o el maestro en hacer unas valoraciones generales (30 segundos aprox.). Vuelven a moverse cuando suene la música de nuevo. (A partir de 4 años).

EL DIRECTOR DE ORQUESTA

Todos dispuestos en círculo, separados por la distancia mínima de seguridad. Uno sale del círculo y se vuelve de espaldas para que no vea quién será el director de orquesta. El maestro o la maestra seleccionan al director/a y este empezará a realizar movimientos como si estuviera tocando un instrumento. Los demás lo imitarán y cambiarán de instrumento cuando el director cambie. El objetivo es que el que se quedó fuera adivine quién es el director/a de orquesta. Si lo adivina, el que hace de director sale y será quien tenga que adivinar. (A partir de 6 años).

HISTORIA COMPARTIDA

Objetivos: Crear narraciones de forma colectiva, entrenando la escucha y la aceptación a nivel grupal. Valorizar las propuestas ajenas como clave para el avance en la creación de historias.

Se forman grupos de seis o siete personas. En círculo y por turnos, se trata de construir una narración entre todos. Cada uno aportará una frase para ir construyendo la historia y haciéndola avanzar. Hay que tener muy en cuenta todo lo que los compañeros han ido diciendo y sumar a la historia, sin contradecir ni negar nada de lo que se ha expuesto.

VARIANTES

a. Cada jugador tiene veinte segundos para aportar a la historia. El profesor/a lleva el tiempo y da una señal para pasar el turno.

b. Cada jugador podrá decir solamente una oración.

c. La historia se construye aportando solo una palabra por persona.

d. La construcción de la historia dura más de una vuelta al círculo, pudiéndose jugar así con historias de diferente duración.

e. El profesor/a se sitúa frente a los narradores y va dando o quitando el turno señalando con el dedo índice al jugador que debe proseguir la historia.

f. Siete jugadores en círculo o frente al público. El primero dice «Había una vez...» y da un personaje. El segundo da una característica del personaje.

El tercero dice «un día...» y da un acontecimiento. Los tres jugadores siguientes dicen «y por eso...». El último improvisador dará un final a la historia «finalmente...». Se repite el juego y cada vez que se termina el último jugador se coloca en primer lugar de la fila, rotando así las posiciones y lo que han de aportar en cada narración.

g. Tres jugadores narran una historia y un cuarto va actuando todo lo que proponen. Los narradores no ven al que acciona.

Estimulación Lateral: Probad diferentes argumentos, temáticas y personajes en las distintas historias ¡Buscad la variedad! Escucha al compañero y no te quedes pensando en lo que vas a decir cuando te toque. Confía en ti mismo, ¡tu aporte es bueno! ¡Entre todos construimos! ¡No estás solo! ¡No lo tienes que hacer todo tú!

Observaciones: Medidas de seguridad para respetar la distancia de 2 metros, para ello se pueden utilizar zonas marcadas en el suelo con cinta o con tiza.

TRES NIVELES

Objetivos: Trabajar un estado de alerta y disponibilidad que permita tener muy en cuenta a los demás a la hora de improvisar, adaptándonos a las necesidades de la improvisación y del grupo. Jugar con diferentes usos del espacio en la ficción.

Se practica en grupos de tres. Cada participante se sitúa en un nivel distinto: bajo, medio y alto, es decir, el cuerpo a ras de suelo, el cuerpo un poco agachado o en cuclillas, y de pie. Siempre tiene que haber un jugador en cada posición y cuando se produce un cambio, cada jugador debe estar alerta y disponible para variar su posición. Se propone una situación concreta (limpiando la casa después de una fiesta, montando la tienda de campaña...). Cada jugador elige una postura para empezar, y comienza la acción. Los improvisadores desarrollan la escena cambiando de posiciones cada vez que lo crean oportuno.

Variantes:

a. Los cambios se producen cuando el profesor/a da una señal sonora (palmada, golpe de silbato...).

b. Disociar gesto y texto: cada improvisador hace la voz de uno de sus compañeros, a la vez que realiza la acción de su propio personaje.

c. *Participa un cuarto improvisador, la nueva posición es de espaldas a la frontalidad de la escena.*

Estimulación Lateral: *¡Justifica la posición! ¡Escucha la propuesta! ¡Alerta y disponible! Haz propuestas de cambio. ¡Haz avanzar la escena! Utiliza también desplazamientos por el espacio, no te estatices.*

Observaciones: *Es recomendable al principio probar el cambio de posiciones sin historia. Al iniciar, los jugadores van a estar tan atentos al lío de las posiciones que les va a costar hacer avanzar la escena. La variante b requiere un alto grado de concentración, escucha y orden.*

Medidas de seguridad para respetar la distancia de 2 metros, para ello se pueden utilizar zonas marcadas en el suelo con cinta o con tiza.

¡SÍ, Y ADEMÁS!

Objetivo: *Construir en base a la propuesta del compañero. Crear pequeñas escenas por parejas a través de la aceptación y de la suma de aportes de uno y otro. Promover una energía potente y positiva.*

El ejercicio lo realizan todos a la vez, sin «público». Se forman parejas, A y B. El jugador A comienza con una propuesta sencilla, ¿«Vamos a montar en barca?», B dice «Sí, y además... yo voy a remar». A partir de este planteamiento, empiezan a accionar «a su aire» por el espacio. Cuando se desarrolle la acción y la pareja la dé por finalizada, B es quien propone otra acción totalmente diferente, y A le dirá «Sí, además...». Y así varias veces.

Variantes:

a. *Se hacen tres «sí, y además». Por ejemplo, A dice: «¿Nos comemos un helado?» y B dice «Sí, y además... yo te invito», y A dice «Sí, y además... nos lo echaremos por encima y nos mancharemos el traje de comunión»).*

b. *En un momento dado del ejercicio, el profesor/a congela a todo el grupo y va «descongelando» parejas para que el resto pueda apreciar el juego. Ahora con un «público», la pareja va sumando varios «sí, y además» a medida que va avanzando la acción, de modo que veamos una escena con cierto desarrollo a través de esta dinámica.*

Estimulación Lateral: *Subraya el «sí, y además» con entusiasmo por muy absurdo o disparatado que te parezca la propuesta.*

Observaciones: *Se puede hacer la dinámica más corta y cambiar de pareja varias veces, para que los jugadores experimenten y aprecien la diferencia de trabajar con unos compañeros o con otros.*

Medidas de seguridad para respetar la distancia de 2 metros, para ello se pueden utilizar zonas marcadas en el suelo con cinta o con tiza.

ACCIÓN Y... ¡VUELTA!

Objetivos: Entrenar la capacidad de adaptarse y de concretar ficciones teatrales.

Por parejas, A comienza una acción (utilizando objetos imaginarios si lo desea) y B está de espaldas de tal forma que no le ve. A la señal del profesor/a, B se da la vuelta y observa esa acción. Lo más rápido que pueda, ha de integrarse, rebotando con lo que ve y lanzando así una propuesta que sitúe a ambos en una ficción teatral. Improvisan brevemente. Cambio de roles. Ejemplo: A está barriendo. B se da la vuelta y propone, a partir de lo que ve, una situación, puede ser el hijo de A y le dice a su madre que siente haber roto el jarrón; puede ser el jefe de un supermercado donde A trabaja como encargado de la limpieza, y le pide mayor eficacia; puede ponerse a barrer con A como si fueran compañeros de trabajo que barren las calles; B puede convertirse en la pelusa que A está barriendo e iniciar una conversación barrendero-pelusa.

Variantes:

a. Se dividen todos en dos filas enfrentados, los jugadores de la fila A proponen una acción, los B están de espaldas esperando que A haya comenzado la acción. Se marca el comienzo y final de la impro, que será muy corta. Después cambios de rol y fila.

b. Utilizar este ejercicio como inicio de improvisaciones más largas.

c. Igual que la variante b, pero el profesor/a indica cuándo entra un tercer jugador a rematar la impro.

Estimulación Lateral: *¡Sé claro y visible al proponer la acción! ¡Cuando no sepas qué ocurre o no sepas qué hacer, actúa hasta que encuentres algo! No niegues la propuesta de tu compañero. ¡Adáptate a lo que venga!*

Observaciones:

Las situaciones a partir de una acción son casi ilimitadas. Lo importante es que B se integre rápidamente, que su aporte provenga de escuchar lo que su compañero hace, y que A acepte su propuesta, para avanzar entre ambos. Si A ve en dificultad a B debe darle alguna pista sobre su acción, sin salirse de la improvisación.

Medidas de seguridad para respetar la distancia de 2 metros, para ello se pueden utilizar zonas marcadas en el suelo con cinta o con tiza.

A photograph of a person's foot resting on a soccer ball. The person is wearing a white sock and a dark sneaker. The soccer ball is white with red and blue panels. The background is a plain, light-colored wall. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA

EL PISTOLERO

Todos los alumnos en círculo respetando la distancia de seguridad. Un alumno se sitúa en el centro y será el pistolero. El pistolero dará una vuelta con los ojos cerrados y parará señalando a alguno de sus compañeros, el alumno que sea señalado se agachará rápidamente y los que le quedan a ambos lados tendrán que decir el nombre del otro lo más rápido posible. El alumno que diga el nombre más tarde perderá y se tendrá que sentar en el suelo. Así hasta que solo queden dos alumnos en pie. Los dos alumnos que queden finalistas podrán jugarse el primer puesto con un "piedra, papel y tijera"(respetando la distancia de seguridad). El ganador será el próximo pistolero. (8-12 años).

EL MINUTO

Sentados en círculo manteniendo la distancia mínima de seguridad y con los ojos cerrados. La maestra pondrá el cronómetro en marcha y se pondrán de pie cuando crean que ha transcurrido el minuto. (A partir de 7 años).

Todos los alumnos dispersos, separados unos de otros, tumbados en el suelo. A la señal se cierran los ojos y cuando crean que ha pasado un minuto se sientan. Gana el alumno que se acerca más al minuto.(6-12 años)

ESTATUAS

(Ver artístico/expresivo)

EL MAGO

(Ver juegos cooperativos y predeporte)

EL DIRECTOR DE ORQUESTA

(Ver artístico/expresivo)

EL GLOBO SE HINCHA

(Ver Esquema corporal y lateralidad)

NOS RELAJAMOS CON LA ESTRELLA DE LA CALMA

Os propongo la ESTRELLA DE LA CALMA para trabajar la respiración consciente en clase.

Es una técnica muy sencilla para conectar durante 1 minuto con nuestra respiración y cuerpo.

Podremos ayudarnos con el dedo. Empezando en la salida, nos concentramos en como entra el aire nuestro cuerpo y como sale de él, sin forzar la respiración y dibujando una sonrisa en nuestra cara en señal de gratitud.

Nosotros la incorporamos en clase poco a poco al empezar la clase o al terminar.

Primero la hemos practicado tod@s juntos dibujándola en la pizarra y hemos marcado las respiraciones con un cuenco tibetano para conectar tod@s juntos con este mágico momento de atención plena.

Posteriormente la proyectamos en la pizarra digital incorporando el mindfulness de forma sencilla en el aula.

Una vez automatizada, nos sirve también para usarla en la vuelta a la calma en nuestras sesiones de EF. (De 6 a 12 años.)

Observaciones: *Una vez interiorizada, se puede dibujar en el aire.*

URL:

<https://ponteelchandalyunasonrisa.blogspot.com/2020/02/nuestra-estrella-de-la-calma.html>

BIBLIOGRAFÍA

Los juegos aquí propuestos forman parte del imaginario personal y la experiencia de cada uno de los participantes, así y todo se han citado juegos vistos en Internet (links en descripción) y de las siguientes publicaciones:

- Grupo La Tarusa (2010). Educación Física en Primaria a través del juego. INDE. Barcelona
- Mantovani, A.; Cortés, B.; Corrales, E; Muñoz, J.R.; Pundik, P. (2016). IMPRO 90 juegos y ejercicios de improvisación teatral. Ediciones Octaedro. Barcelona.
- García, A., Gutiérrez, F., Márquez, J., Román, R., Ruiz, J. y Samper, M. (2000) Los juegos en Educación Física de los 6 a los 12 años. Barcelona: INDE.



INICIATIVA COORDINADA POR JESÚS JAVIER ZUMAQUERO GARRIGA

CON EL APOYO DE: **JM** SOY MAMUT

Fotos: pixoboy.com