

EDUCACIÓN FÍSICA: JUEGOS DE ACTIVACIÓN O CALENTAMIENTO.

- Además del clásico calentamiento que incluye carrera, estiramientos y ejercicios generales y específicos, también es interesante utilizar formas jugadas al comienzo de la sesión para activar a los alumnos y entrar en calor, como las que se proponen a continuación y que, seguramente más de un profesor de Educación Física ha puesto en práctica alguna vez.

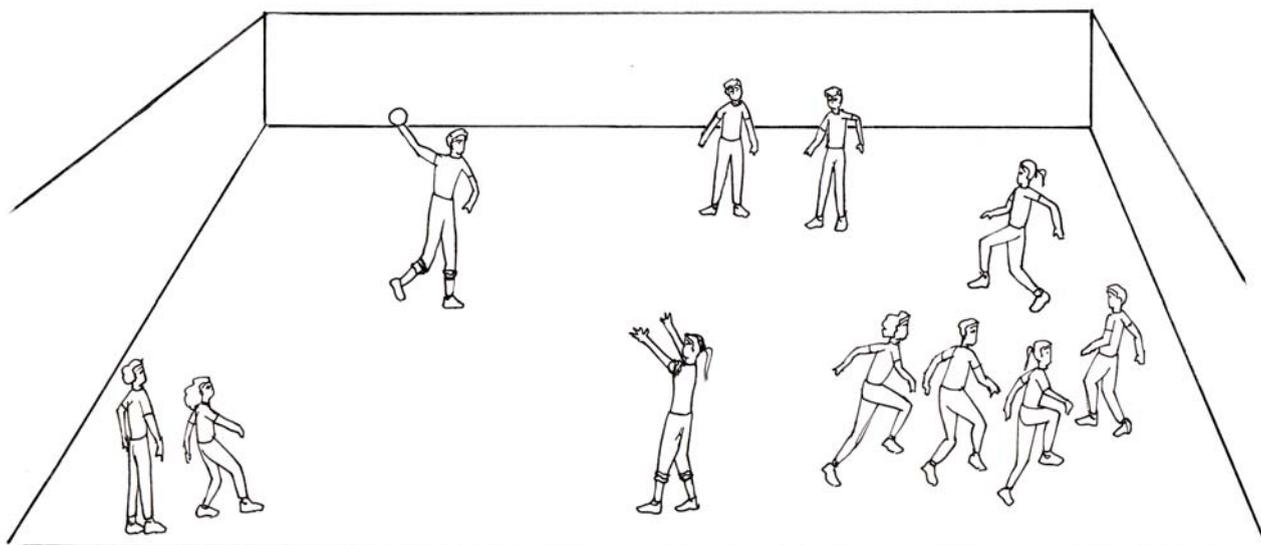
1. "Los remangados".

- Se juega mejor en un campo de fútbol-sala o balonmano delimitado y con paredes.
- Dos alumnos se la quedan. Para diferenciarse de los demás, se remangan, bien las mangas del jersey o las perneras del pantalón.
- El objetivo es dar con la pelota a los demás, que huirán corriendo por el campo.
- De los que se la quedan, quien tenga el balón no puede caminar. Por lo tanto, sólo puede desplazarse el que no tenga la pelota.
- Conforme se vayan tocando con la pelota a los jugadores, éstos se convierten en remangados (deben remangarse), y pueden participar en el juego pasándose el balón o lanzándolo a los que escapan.
- La partida finaliza cuando se toca con la pelota al último alumno de los no-remangados.

* Anotaciones y consejos.

- Debe utilizarse una pelota blanda, de las de espuma con bote.
- Por seguridad, el espacio debe estar completamente libre de obstáculos, sin porterías o cortinas donde "escondarse".
- Los dos que comienzan como remangados tienen "vida".
- Curiosidad: el reparto en el espacio que hacen algunos grupos, que enseguida se organizan para dar a los compañeros libres. Otros grupos, no pillan la lógica del juego...
- También sorprende comprobar cómo a veces acaban ganando el juego alumnos que el profesor a priori no consideraba los más ágiles de la clase.
- Juego de aplicación al aprendizaje del balonmano y otros deportes colectivos.

* Representación gráfica.



2. "Tira el dado y corre".

- Los alumnos forman 3 ó 4 equipos de jugadores. El profesor, o un alumno que no vaya a participar en el juego, anotará en una hoja los nombres de los equipos para ir apuntando las puntuaciones que obtengan.
- El primer grupo tira el dado y sale corriendo para completar una vuelta a la pista, por ejemplo, el campo de fútbol sala. De inmediato, el segundo grupo, luego el tercero...
- Los alumnos de cada equipo deben ir siempre todos juntos y llegar juntos a la zona de tirar el dado.
- Cuando lleguen de dar la vuelta, vuelven a tirar el dado, se suma la puntuación a la anterior, y continúan corriendo. El grupo que primero llegue a 30 puntos gana el juego y dejará de correr. Los demás continuarán, para ver quienes quedan segundos y terceros...

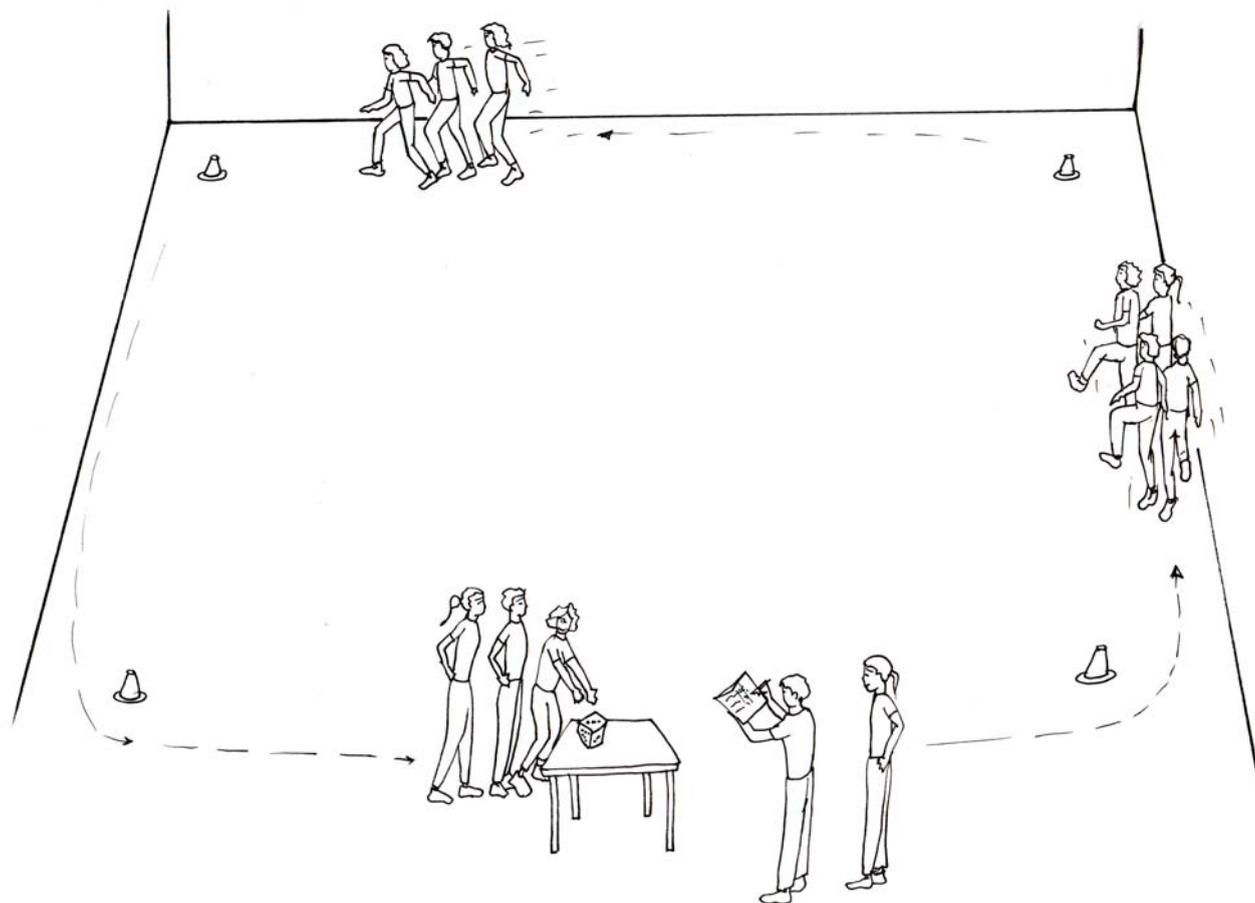
* Anotaciones y consejos.

- Si se tira un dado pequeñito ha de disponerse de una mesa. Se juega mejor con un dado grande.
- Es un juego que cautiva la primera vez, pues no se conoce. Probablemente, la segunda vez que se plantee a los alumnos, no estén muy dispuestos a jugar. Pero como forma nueva de activación en una sesión, es interesante.

* Variantes.

- El dado se puede tirar dos veces, o el valor de la tirada se multiplica por 2...
- También puede jugarse con una baraja de cartas: al final de cada vuelta los alumnos sacan una carta. Cuando consigan tres cartas del mismo palo, ganan y paran de correr.

* Representación gráfica.



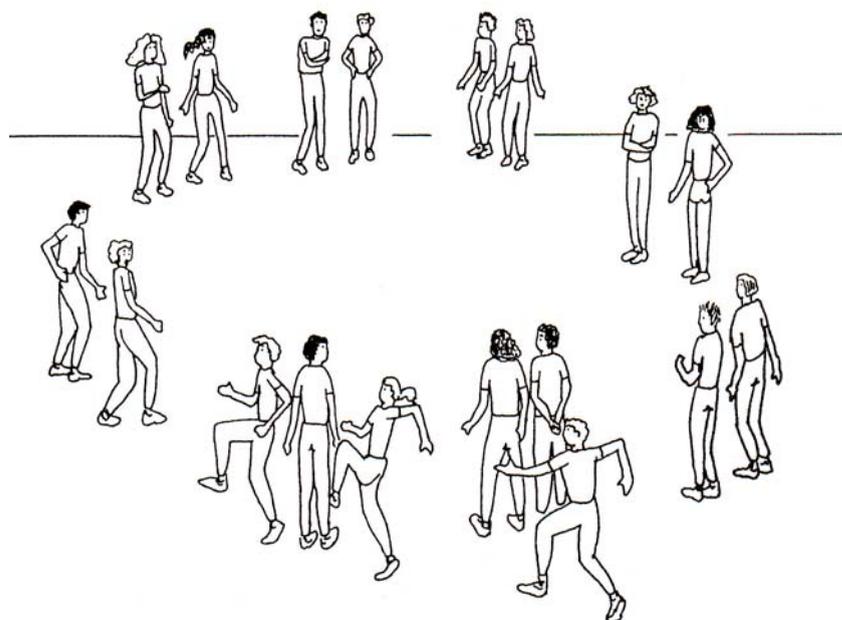
3. "Ratón y gato".

- Los alumnos forman un círculo estando en parejas.
- Un componente de una de las parejas se la queda, haciendo de gato. Debe correr a tocar con la mano a su compañero, que será el ratón.
- Si el ratón se coloca al costado de una de las parejas del círculo, ya no podrá ser perseguido, y en ese instante se convertirá en ratón y deberá escapar corriendo el alumno de la pareja situado en el lado contrario donde se colocó el ratón.
- Cuando el perseguidor toca al perseguido, se convertirá de inmediato en ratón y el perseguido en gato, continuando el juego como se ha explicado.
- El gato puede correr por cualquier lugar, pero el ratón sólo puede hacerlo por el exterior del círculo.

*** Anotaciones y consejos.**

- Juego de activación, para la fase final de un calentamiento. También, juego para una unidad didáctica sobre la Velocidad.
- No conviene que el grupo sea muy numeroso, para que todos los alumnos tengan su oportunidad de participar en el juego.
- Si el grupo de alumnos es impar, le tocará jugar al profesor o profesora de Educación Física.

*** Representación gráfica.**



4. "Pases coordinados".

- El objetivo es desplazarse en carrera lenta pasándose uno o más balones sin que caigan al suelo en ningún momento.
- Todos los alumnos, formando un círculo y manteniendo la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón.
- Se comenzará caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento. Pasado un rato, se cambiarán los dos sentidos, de desplazamiento y de dirección del balón. Después, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases.
- Continuamos igual, pero ya nos desplazamos corriendo despacio.
- Luego, corriendo más rápido, pero con 2 balones en el grupo, luego con 3 y según anuncie el profesor, desplazándonos y pasando las pelotas en una u otra dirección.

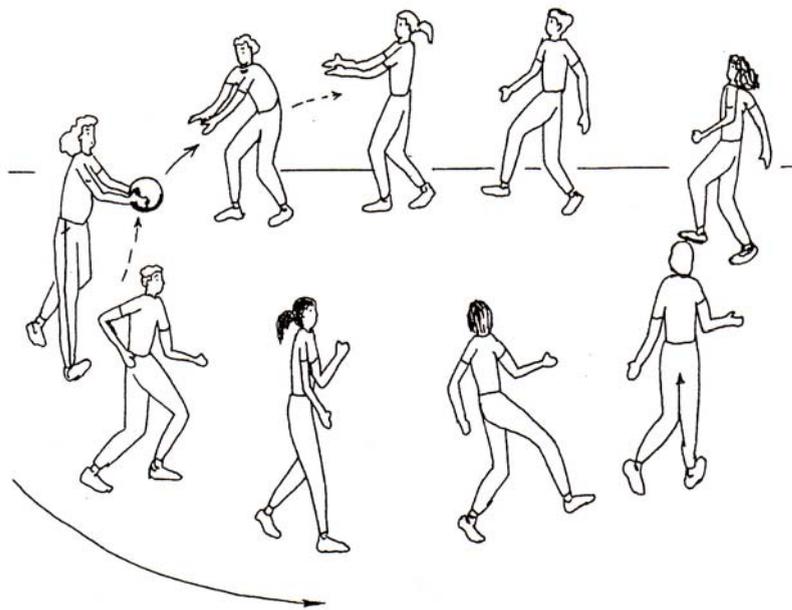
* Anotaciones y consejos.

- Si el grupo de clase es muy numeroso, es aconsejable hacer dos grupos más pequeños.
- Cuando los alumnos ya están corriendo, es interesante anunciarlo como Juego de eliminación: "si paso el balón a mi compañero y se le cae al suelo porque no se lo he lanzado bien, seré eliminado". De esta manera, antes de hacer el pase cada alumno esperará a que el compañero esté preparado y se establece un trabajo de colaboración.

* Variantes.

- Con el mismo planteamiento -en círculo y pases en carrera-, pueden situarse dos compañeros o el profesor en el centro del círculo y a ellos también se les puede pasar el balón.

* Representación gráfica.

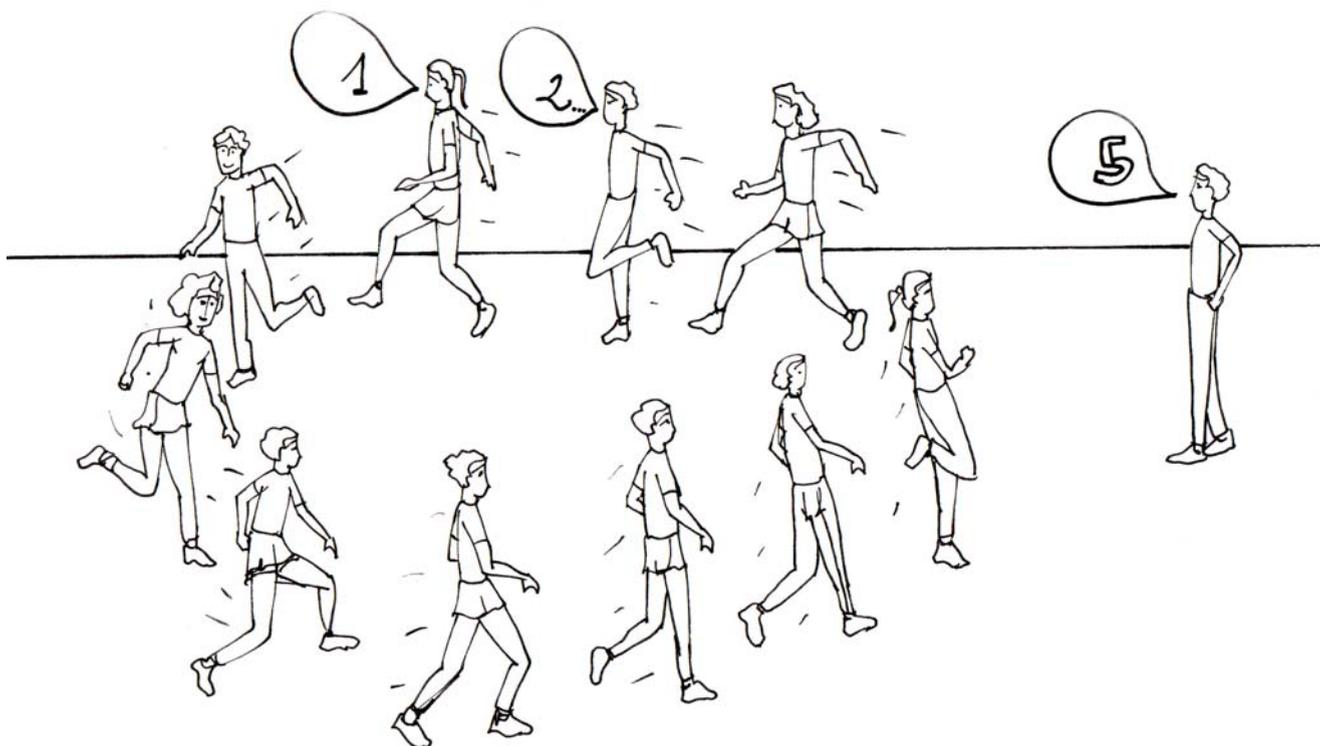


5. "Cálculo difícil".

- Todos los alumnos se desplazan corriendo en círculo, uno detrás de otro y cantando en voz alta cada uno el número que le corresponda. Al pronunciar el número establecido de antemano o un múltiplo de dicho número, todos los alumnos cambiarán de dirección o sentido de marcha.

- Por ejemplo se anuncia como número clave el 3. Mientras los alumnos se desplazan, uno grita en voz alta "¡uno!", luego el de delante "¡dos!", y cuando el siguiente diga "¡tres!" todos los alumnos cambiarán de dirección de carrera, y continúan con la numeración. Cuando se llegue al 6 se volverá cambiar de dirección, luego al 9, al 12... Pasado un rato, el profesor dirá otro número.

* Representación gráfica.



6. "Pilla-pilla botando".

- En una zona delimitada, como por ejemplo medio campo de balonmano, el alumno que la liga se desplazará botando un balón de baloncesto tratando de tocar con la mano libre a cualquiera de sus compañeros. Quien sea tocado deberá coger el balón convirtiéndose en perseguidor. Transcurrido un tiempo, el profesor proporcionará al grupo más balones y de esta manera podrá haber en la pista varios perseguidores al mismo tiempo.

* Anotaciones y consejos.

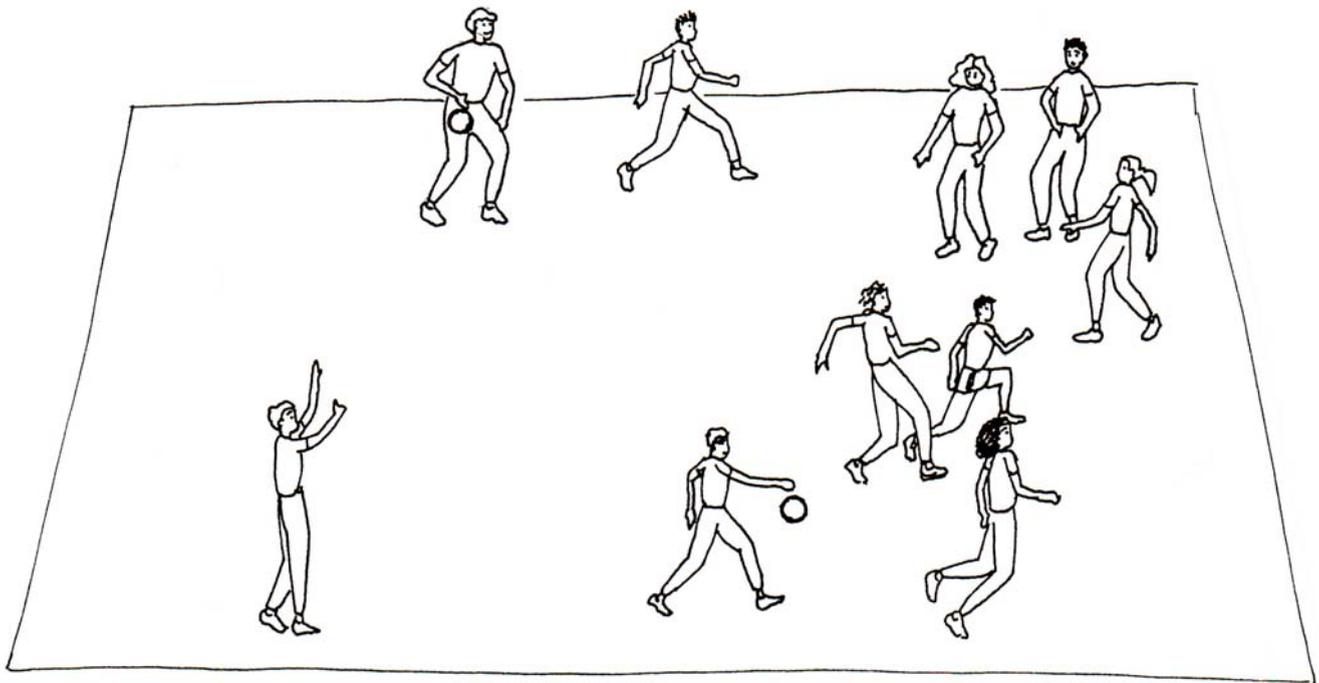
- Hay que aclarar al comienzo del juego que no vale lanzar el balón al perseguido, hay que tocarle con la mano libre.

* Variantes.

- Los alumnos que huyen deben desplazarse en parejas o tríos agarrados de la mano.

- Los alumnos que persiguen, al tocar a sus compañeros van formando una cadena. Con 3 balones, el juego termina cuando las cadenas han pillado a todos los compañeros de la clase.

* Representación gráfica.



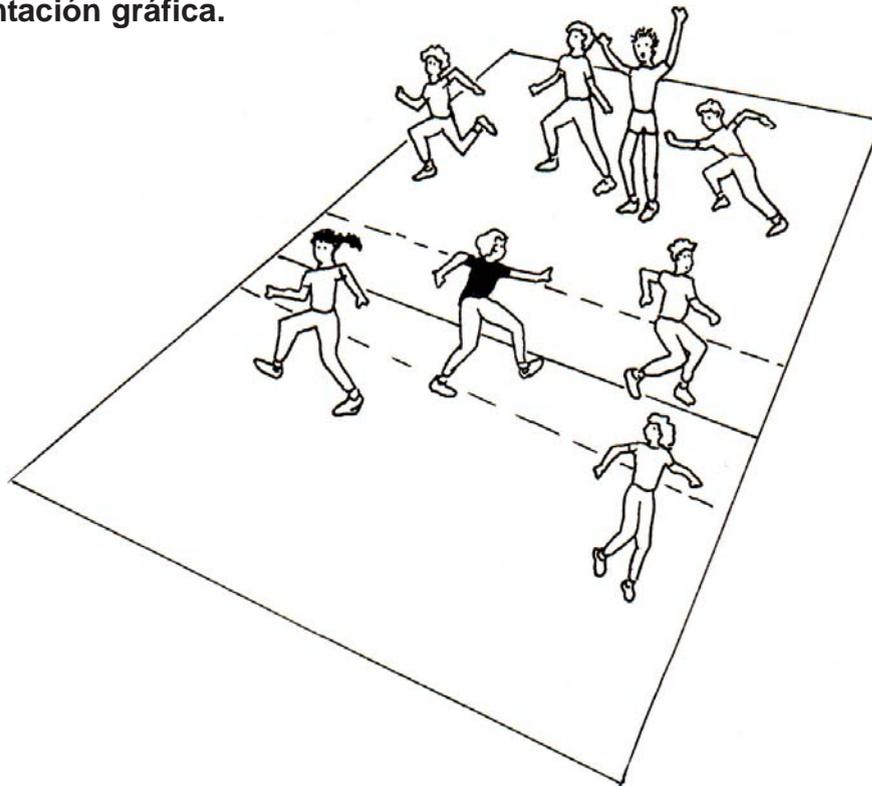
7. "Pasar la zona caliente".

- Clásico juego de desplazamiento en carrera. Un alumno se sitúa en la línea central del campo de fútbol sala, y sus compañeros a un lado del campo.
- El profesor comienza a contar en voz alta "10, 9, 8, 7, 6...".
- Antes de que acabe, todos los alumnos deben pasar a la otra mitad del campo sin ser tocados por el compañero que está en el medio. Éste debe tener siempre al menos un pie en contacto con la línea central

* Anotaciones y consejos.

- El que "se la queda" tiene "vida".
- Quien gana el juego, es decir, el compañero que al final no ha sido pillado, se la quedará en la siguiente partida.

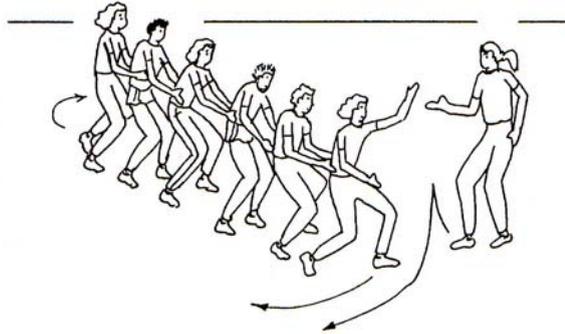
* Representación gráfica.



8. "El zorro, los pollitos y su mamá protectora".

- 5, 7 ó más alumnos forman una fila y se agarran por la cintura (son los pollitos).
- Un compañero libre se la queda (el zorro) y trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de delante intenta evitarlo desplazándose.
- El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro.
- Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacía de mamá se suelta y se convierte en zorro.

* Representación gráfica.



9. "Pases al frente y cambio de sitio".

- Dos equipos y dos balones de balonmano.
- La mitad de un equipo, en fila, se sitúa a un lado -en el lugar marcado por el cono- y la otra mitad al otro lado -donde el otro cono-, también en fila. El otro equipo hace lo mismo.
- Se trata de pasar el balón al frente y desplazarse corriendo al otro lado donde se encuentran los compañeros de equipo.
- Tras un tiempo, poco a poco el profesor irá separando los conos, de tal manera que cada vez les costará más llegar hasta ellos a los alumnos.
- Si un jugador va a pasar el balón y no tiene ningún jugador del equipo contrario enfrente porque no les ha dado tiempo a llegar, obtiene un punto. Se gana la partida al conseguir 3 puntos.

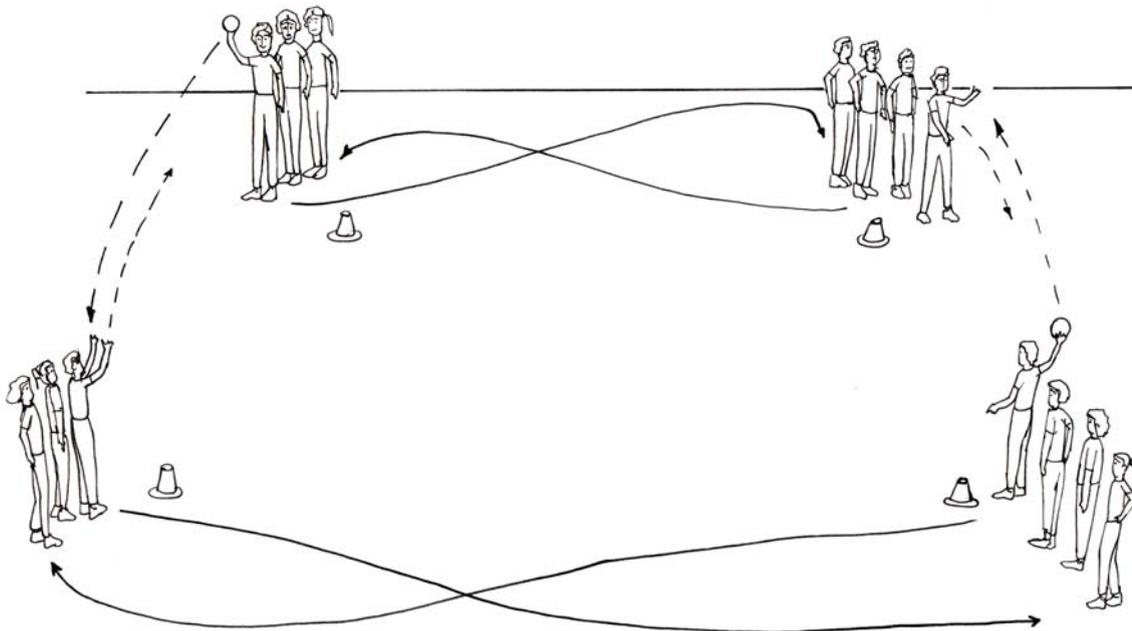
* Anotaciones y consejos.

- Antes de empezar, insistir en que los pases deben hacerse bien, para que el jugador del frente pueda recibir el balón correctamente.

* Variantes.

- Dos compañeros pueden sostener un aro en alto en la zona de pases, y el balón se lanza siempre a través del mismo. Pueden mover los aros despacito de un lado a otro.
- En el espacio a recorrer para ir de una posición a otra se colocan varios aros en los que hay que pisar, o varios bancos suecos paralelos sobre los que saltar.
- Pueden situarse 3 zonas y hacer lo mismo con 3 balones.
- Utilizar balones de baloncesto o de fútbol sala y realizar los pases con el pie.

* Representación gráfica.



10. "Jaime dice...".

- Es un clásico juego de eliminación. Sin embargo, con alumnos mayores cuesta que se eliminen (y además tampoco interesa si queremos que sirva como actividad de calentamiento).
- El profesor va diciendo las órdenes que se invente con la introducción "Jaime dice que hagáis...". De tal manera que sólo se debe hacer lo que dice Jaime.
- Si el profesor ordena algo sin el "Jaime dice..." y un alumno lo realiza, estará eliminado y saldrá del grupo que está jugando.

Por ejemplo... "Jaime dice..."

- Que salten.
- Que den una palmada.
- Que corran en el sitio.
- Que paren.
- Que se sienten...que se levanten.
- Que toquen la espalda de un compañero.
- Que vayan corriendo hasta la portería y vuelvan.
- Que hagan un ejercicio de flexibilidad para estirar el cuádriceps.
- Que hagan 5 flexiones de brazos.
- Que se tumben en el suelo boca arriba...que pedaleen con las piernas en el aire...".

* Anotaciones y consejos.

- Para que los alumnos participen más, puede establecerse que un alumno se elimine al cometer tres fallos.
- El alumno que ha perdido, da las órdenes a sus compañeros.

* **Representación gráfica.**



11. "Blancos y negros".

- Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista.
- Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos.
- Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!... los blancos escapan).
- Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano.
- Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja.

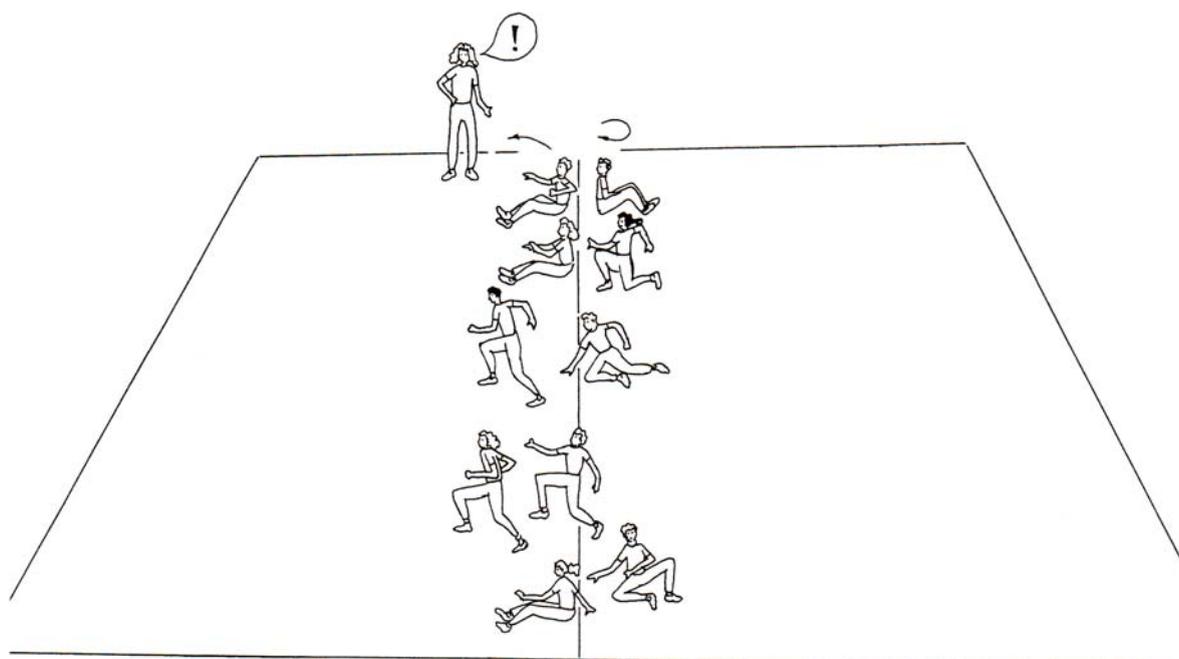
* Anotaciones y consejos.

- Insistir en que solamente se corre en línea recta: uno no se puede desviar ni cruzarse con otros compañeros.
- No es juego de calentamiento, pero sí se puede incluir como juego de activación al final del mismo, en vez de realizar sprints puros y duros.

* Variantes.

- Saliendo desde diferentes posiciones, enfrentados y en cuadrupedia, tumbados boca arriba, en posición de salida baja de atletismo pero mirando cada uno en una dirección...

* Representación gráfica.



12. "El asesino con balón".

- Es una variante del clásico "matao" o "muerto". Se juega mejor en un campo delimitado y con paredes. El alumno que tiene la pelota trata de dar con ella, lanzándola, a sus compañeros. Cuando a uno le dan está "muerto", e inmediatamente debe sentarse en el suelo en el mismo lugar donde fue tocado.
- Quien tenga el balón continuará tratando de dar a los demás, desplazándose por todo el campo, pero cualquiera puede conseguir el balón y convertirse en "asesino".
- Si un alumno que esté sentado coge el balón, por que le ha pasado cerca de donde estaba o porque otro compañero se lo pasa, resucita y se convierte de nuevo en jugador de pie.
- La partida acaba cuando sólo queda un alumno vivo, o transcurrido cierto tiempo, pues la finalidad (para el profesor) es que los alumnos entren en calor.

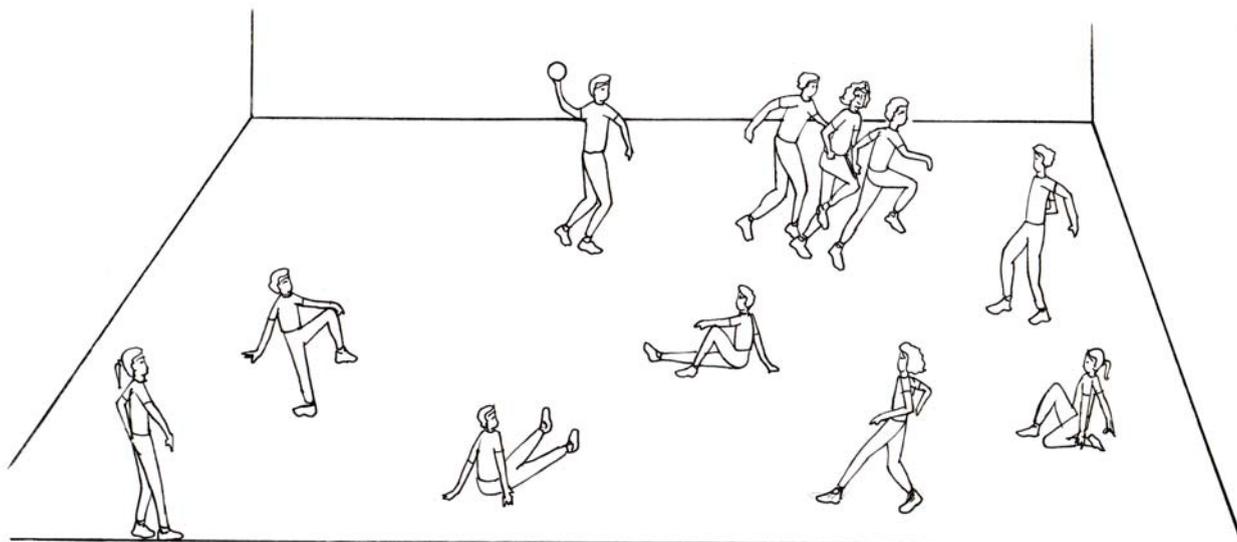
* Anotaciones y consejos.

- Es importante que la pelota sea blanda, de espuma, como los balones blandos que se utilizan en balonmano. Advertirles a los alumnos al comienzo que el balón se debe lanzar siempre al cuerpo.
- Es un juego intenso, que no se debe plantear al comienzo del calentamiento, y que puede durar bastante si los alumnos se van salvando unos a otros.

* Variantes.

- Si te matan, debes ir a una zona determinada del campo, como por ejemplo el área de portería del campo.
- Podría jugarse con más de un balón.

* Representación gráfica.



13. "Fútbol-tenis".

- Clásico juego de aplicación al balompié que puede venir bien como actividad motivadora para entrar en calor. Se necesita un balón o una pelota de plástico con buen bote, un terreno de juego con las líneas trazadas, como el de bádminton, y una cuerda o una red que separe los dos campos.
- El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al campo contrario para que el equipo contrario no lo pueda devolver. El balón sólo se puede tocar con los pies, los muslos o la cabeza. Se permite que de un máximo de 3 botes en nuestro campo antes de pasarlo al otro. El balón se pone en juego mediante un golpeo con el pie, con trayectoria bombeada.
- Cada vez que un equipo falla la jugada sus adversarios obtienen punto y el saque si no lo tenían. Se pueden jugar partidas a 5, a 7, a 11 ó a 15 puntos...

* Consejos y anotaciones.

- Puede jugarse en gran grupo o en equipos pequeños de 3 ó 4 jugadores.
- La red puede situarse a distintas alturas.
- Se puede probar con globos.

* Representación gráfica.

