



**Nombre:** Pelea de gallos.

**Desarrollo:** Se pondrán los alumnos/as por parejas, en cuclillas (agachados), y de frente. A una señal del profesor/a los niños/as comenzarán a botar y a la vez a empujar con las manos tratando de derribarse. Sólo con las manos. Se repetirá varias veces.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Parejas. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Coordinación. Fuerza.

**Nombre:** Achique de pelotas.

**Desarrollo:** Se dividirá el terreno en dos tres zonas. Una zona central entre dos líneas donde no podrán entrar los jugadores/as. Dos equipos estarán detrás de cada línea, con una pelota cada uno/a. A una señal del profesor/a lanzarán la pelota hacia el otro campo los dos equipos a la vez. Sólo se puede lanzar con la mano, y no se pueden meter dentro de la zona central. A otra señal del profesor/a todos dejarán de lanzar y se hará un recuento de pelotas en cada campo. Pierde el equipo que más pelotas tenga en su campo.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Pelotas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación. Precisión.

**Nombre:** Relevos en zigzag.

**Desarrollo:** Se formarán varios equipos colocados en hileras detrás de una línea de salida. Y se colocarán una serie de objetos formando un circuito. A una señal del profesor/a saldrán los primeros corriendo en zigzag y regresar hacia el siguiente jugador/a que al ser tocado hará el mismo proceso. Ganará el equipo que antes acabe el recorrido.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Varios Grupos.

**Material:** Pivotes, conos, piedras, etc..

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Cara o cruz.

**Desarrollo:** Los alumnos/as se situarán detrás de una línea central, dividiéndose la clase en dos equipos, y a su vez colocados por parejas, dándose la espalda con sus compañeros/as 1 metro. Uno de los equipos serán caras y el otro cruz. El profesor lanzará una moneda al aire, y dirá en voz alta según haya caído. Si es cara las parejas de ese equipo saldrán corriendo hacia una línea colocada 10 a 15 metros de la central, mientras que sus parejas en el otro equipo intentarán tocarlos antes de que lleguen a la línea. Si no es tocado se coloca un punto si es, el punto para la pareja del equipo contrario. Se repetirá el lanzamiento varias veces.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Parejas. Grupo clase.

**Material:** Moneda.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** Relevos arriba y abajo.

**Desarrollo:** Se formarán hileras de niños/as de pie. Separados aproximadamente un metro y con piernas abiertas. El primero de cada equipo tendrá una pelota. A una señal del profesor/a pasará el balón por encima de la cabeza al de atrás, y éste a su vez pasará al siguiente entre las piernas. Así sucesivamente. Cuando la pelota llegue al último, éste corre para ponerse el primero, repitiendo todo el proceso.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Varios Grupos.

**Material:** Pelotas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación. Agilidad.

**Nombre:** La caza.

**Desarrollo:** Se trazará un círculo en el terreno de juego donde se sitúan los jugadores/as menos dos que estarán dentro de él. Los demás jugadores fuera del círculo dispondrán de una pelota que lanzarán a los de dentro. El jugador/a que se alcanzado se sustituye por el que ha lanzado.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Pelota.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad de reacción. Lanzamientos. Precisión.

**Nombre:** Cortapiernas.

**Desarrollo:** Los alumnos/as tendrán que saltar sobre una cuerda que en su extremos llevará un objeto para que así pueda ser girado por un niño/a en su otro extremo. Aquel alumno/a que sea tocado se colocará en el centro para girar la cuerda.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Cuerda.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Coordinación. Saltos.

**Nombre:** Transporte de cuerda.

**Desarrollo:** Equipos de seis. Por parejas cogiendo la cuerda por el extremo, transportarla lo más tensa posible. Se puede hacer por relevos.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Parejas. Grupo clase.

**Material:** Cuerda.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** ¡ Que no caiga !.

**Desarrollo:** Se dibujará en el terreno dos campos separados por una línea central. Se formarán dos equipos que se sitúan en cada uno de ellos. El profesor/a lanzará una pelota a uno de los equipos y éste debe lanzarlo al otro equipo. Se tratará de evitar que no caiga al suelo ya que sería un punto para el equipo contrario. El balón deberá obligatoriamente lanzarse hacia arriba para conseguir puntos.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Varios Grupos.

**Material:** Pelota..

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación. Lanzamientos y recepciones.

**Nombre:** Relevé de encestandores.

**Desarrollo:** Se divide a la clase en dos grupos. En un campo de baloncesto, se colocaran formando dos hileras los equipos detrás de la línea de fondo contraria a la que tienen que encestar. A una señal del profesor/a el primero de ellos botará la pelota y tratará de encestar en la canasta, cuando lo logre vuelve a su equipo y entrega el balón al siguiente que hará lo mismo. Gana el equipo que acabe antes.

**Edad alumnos/as:** Más de 10 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Balones de baloncesto.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación. Lanzamientos y recepciones. Bote.

**Nombre:** El aro.

**Desarrollo:** Se formarán dos equipos en una línea de salida. A una señal del profesor/a, el primero de cada grupo saldrá rodando un aro hasta un objeto y volverá, entregando el aro al siguiente compañero/a. Gana el equipo que antes termine el recorrido.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Aros, pivotes, conos, etc..

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Tira diana o la tómbola.

**Desarrollo:** Sobre una pared se trazará un rectángulo, que se divide en zonas, las cuales se puntúan de acuerdo con la dificultad (de 1 hasta 10), A una señal el alumno/a deberá lanzar un pelota tratando de sumar el máximo número de puntos.

**Edad alumnos/as:** Más de 6 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual o por equipos. Grupo clase.

**Material:** Pelotas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** Balón presa.

**Desarrollo:** Se marcarán en el suelo dos rectángulos consecutivos. Dos equipos, en los cuales se habrán numerados previamente sus componentes, ocuparán los extremos del campo. En el centro se colocará un balón.

El profesor/a dirá número y los jugadores que tengan éste, saldrán corriendo en busca del balón. Si es cogido por alguno de ellos, el otro evitará que llegue a la línea final de su campo, agarrándolo, tirándolo al suelo, etc..

Si el poseedor de la pelota llega a su línea con ella en la mano marca un punto par su equipo.

Gana el equipo que antes totaliza un número determinados de puntos.

**Edad alumnos/as:** Más de 10 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Pelota.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Balón perseguido.

**Desarrollo:** Se forman dos equipos, que se sitúan en un círculo, alternando un jugador/a de cada equipo.

Cada equipo dispone de un balón, a ser posible de diferente color, que deberá ser pasado entre los jugadores del mismo equipo en una dirección marcada. El pase de hará al jugador siguiente de cada equipo.

El profesor/a señalará el número de vueltas que se deben hacer y el jugador que comenzó con el balón deberá ir gritando el número de vueltas dadas cada vez que el balón pasa por él. Si el balón es perdido por un jugador, éste mismo irá a recuperarlo. Gana el equipo que antes complete las vueltas.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Balones..

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación. Precisión.

**Nombre:** Tracción por parejas.

**Desarrollo:** Se realizará por parejas, debiendo estar cogidos por las muñecas. A la señal del profesor/a, tratarán de arrastrar al compañero/a hasta una línea marcada a distancia. Gana el que consiga arrastrar por detrás de esta al adversario.

**Edad alumnos/as:** Más de 11 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual, parejas. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** A llenar la caja.

**Desarrollo:** Se formarán dos equipos que se situarán en hileras detrás de la línea de salida. Cada equipo tendrá delante una caja de pelotas, que deberán pasar a otra caja situada en el extremo opuesto. A una señal del profesor/a, el primer alumno/a de cada hilera deberá correr hasta una determinada marca trazada en el suelo, y el segundo de esta hilera, en ese momento, le lanzará la pelota, la cogerá y correrá con ella hasta la caja. El segundo correrá e intentará coger una pelota lanzada por el tercero, la llevará a la caja y así sucesivamente.

Aquel jugador que pierda la pelota en la recepción del pase volverá a su lugar inicial. Ganará aquel equipo que antes introduzca todas las pelotas en la caja.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Pelotas y cajas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Balón-tiro o matar.

**Desarrollo:** Se trazará en el terreno dos campos separados por una línea central, y a su vez al final de cada campo se dibujará otra zona que será la zona de muertos o cementerio.

Se hacen dos equipos, uno de los jugadores de cada equipo se colocará en la zona de muertos, atrás, siendo el capitán del equipo. El juego consiste en lanzar la pelota a los jugadores del equipo contrario, si les da a alguno y la pelota cae al suelo, pasa atrás con su capitán, se considera matado. Y lanzando el ahora al equipo contrario. Si se coge la pelota por el aire y no se cae no se considera matado. Gana el equipo que mate a todos los jugadores/as del equipo contrario.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Pelota..

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación. Lanzamientos y recepciones.

**Nombre:** Al círculo.

**Desarrollo:** Se dibujará un círculo amplio en el terreno de juego. A una señal del profesor/a los alumnos/as se moverán retirados del círculo. A una voz de sentados, a la pata coja, tumbados, etc.. los alumnos/as harán esto y rápidamente correrán a introducirse dentro del círculo, el último quedará eliminado o bien tendrá un punto negativo.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad de reacción.

**Nombre:** Balón cubo.

**Desarrollo:** Para jugar se utilizará un campo de voleibol sin red, o bien dibujar uno tamaño parecido. Se colocará en cada extremo de la pista un cubo, papelera, etc.. Cada equipo compuesto por 8 ó 10 alumnos/as se situarán en cada una de las partes del campo. A una señal del profesor/a intentarán coger un balón situado en la línea divisoria de los campos. Pasándoselos uno a otros del mismo equipo, intentarán meterlos en el cubo contrario. El otro equipo deberá evitarlo mediante martajes, tratando a su vez de apoderarse del balón.

No se podrá dar más de dos pasos con el balón en la mano y está prohibido botar. Cada cubo vale un punto.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual y grupos. Grupos de 8 a 10.

**Material:** Balón.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** Tiro al blanco.

**Desarrollo:** Se colocarán en el suelo un banco sueco encima del cual se situarán varios botes pintados de colores, u otros objetos. Dos equipos se formarán y colocaran detrás de una línea cada uno a una distancia del banco sueco. Cada jugador/a tendrá una pequeña pelota con la cual intentará derribar los botes. Podrán utilizar los alumnos/as las pelotas que reciban del otro equipo y lleguen hasta su línea. Cuando no quede ningún bote, se contabiliza los que han caído a un lado u otro del banco.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Pelotas, banco sueco, botes u otros objetos.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Lanzamiento. Precisión.

**Nombre:** Balón volador o balón tocatierra.

**Desarrollo:** Se realizará en una pista de baloncesto o mismo tamaño. Se bajará la red hasta quedar a una altura de 1'5 metros o 2 m. Dependiendo de la edad de los niños/as. Se situarán dos equipos cada uno en un campo, colocados en líneas de 4. Se tratará de pasar la pelota con ambas manos al campo contrario, con la intención de que toque el suelo. Si es así se pone un punto. Aquel equipo que llegue a un número de puntos gana.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Balón.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Precisión. Pases.

**Nombre:** El frontón.

**Desarrollo:** Se formarán dos equipos. Se intercalarán sus componentes en una hilera situada a una distancia de una pared.

En la pared estará trazada una línea horizontal paralela al suelo a 1 m. El primer alumno/a lanzará la pelota contra la pared y recibirá el segundo alumno del equipo contrario. Así sucesivamente. Los alumnos que han lanzado pasarán al final de la fila. La no recogida de la pelota supone un punto para el equipo contrario.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Pelota.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Lanzamientos y recepciones.

**Nombre:** La muralla.

**Desarrollo:** Un equipo se colocará formando un círculo unidos por las manos, mirando para afuera. Otro equipo se situará fuera del círculo, a su alrededor, con una pelota, e intentarán lanzando con las manos solamente introducir el balón dentro del círculo siempre por debajo de las manos, mientras que los del círculo tratarán de evitarlo con los pies. Por puntuación cada vez que entre dentro y a un tiempo determinado.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Una pelota o varias.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Lanzamientos y recepciones. Precisión. Coordinación.



**Nombre:** Cazar el balón.

**Desarrollo:** Se formarán dos equipos situados detrás de la misma línea pero a una distancia uno de otro. A una señal del profesor/a el primero de la hilera de un equipo lanzará una pelota que tiene en su mano, hacia arriba y hacia delante lo más fuerte posible. El jugador/a primero del equipo contrario saldrán corriendo para interceptarlo antes de que caiga al suelo. Se contarán los botes que de el balón en el suelo antes de cogerlo. Se hará así sucesivamente con los demás miembros del equipo. Se cambiarán los papeles. Gana quien recoja antes el balón sin que de muchos botes.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual y equipos. 2 Grupos.

**Material:** Pelotas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Aros al aire.

**Desarrollo:** Todos los alumnos/as caminarán por la pista libremente con un aro en la mano, todos menos uno.

A una señal del profesor/a toso los niños/as tirarán los aros hacia arriba y volver a recogerlo. El jugador/a que no tiene aro deberá apropiarse de alguno.

El que quede sin aro se la quedará y volverá a repetirse el proceso.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Aros.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Pelota flotante.

**Desarrollo:** Se formarán equipos de 5 a 10 niños/as, que actuarán por separado. Cada equipo se situará formando un círculo separados unos de otros 1,5 metros.

Los alumnos/as se pasarán la pelota entre sí, pero sin retenerla, podrán golpearla con las manos hacia otros compañeros/as que harán lo mismo.

Se contará el número de golpes dados entre todos.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Equipos de 5 a 10.

**Material:** Pelotas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Pases. Golpeos. Coordinación.

**Nombre:** Cortar el pase.

**Desarrollo:** Se formarán equipos de 6 u 8 alumnos/as. Todos los componentes del grupo se pasarán una pelota con las manos menos dos que intentarán tocarla cuando vaya por el aire. Cuando sea interceptado el lanzador pasa a intentar tocar la pelota.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupos de 6 u 8.

**Material:** Pelotas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** Voley pie.

**Desarrollo:** Colocar una cuerda o red que separará dos campos de juego, en cada uno de los cuales habrá un número de jugadores entre 3 y 5. Las reglas serían iguales que en balonvolea salvo que sólo se puede dar con el pie y se permite que el balón bote el suelo como máximo tres veces.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Dos grupos.

**Material:** Cuerda o red, pelotas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Coordinación. Lanzamientos y recepciones.

**Nombre:** Cuatro a badminton.

**Desarrollo:** Colocada una red y separando dos campos, dos equipos se enfrentan tratando de pasar la pluma o volante con raquetas de badminton. Las reglas son iguales que en este deporte.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Dos grupos.

**Material:** Cuerda o red, raquetas, pluma o volante.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Coordinación.

**Nombre:** Balonmano a cuatro.

**Desarrollo:** Se colocarán equipos de cuatro en la zona del área de balonmano. Y otros cuatro que intentarán introducir la pelota dentro de la portería. No se permite correr con el balón sin botar. Depende de la edad podemos utilizar pelotas de plástico pequeñas.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupos de cuatro.

**Material:** Pelota de plástico o balonmano.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Coordinación.

**Nombre:** Baloncesto a cuatro.

**Desarrollo:** Se hacen dos equipos de cuatro. Se intenta encestrar el balón en la canasta del contrario. Se pueden introducir normas:

.No avanzar con el balón sin botar. Dar cinco pases antes de lanzar. Botar antes de pasar. Lanzar dentro de la zona, etc..

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo de cuatro.

**Material:** Pelota de baloncesto.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Balón sobre cuerda.

**Desarrollo:** Se sitúa con dos pivotes altos una cuerda que separe dos campos de juego. El equipo que tiene el balón intentará pasarlo al otro campo utilizando solo las manos. Si da en el suelo se considera un punto.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Dos grupos.

**Material:** Soportes o pivotes, cuerda, balón o pelota.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Floorball

**Desarrollo:** Dos equipos de cuatro alumnos/as. Intentar introducir una bola o pelota de tenis golpeándola con un stick de hockey que tendrá cada jugador. Se puede jugar con portero.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Dos grupos.

**Material:** Porterías, stick, pelota.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Relevos de combas.

**Desarrollo:** Equipos de seis. Carrera de combas hacia delante y hacia atrás.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupos de seis.

**Material:** Cuerdas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Pase por parejas.

**Desarrollo:** Por la pista y situados por parejas, conducir un balón e intentar pasar al compañero/a golpeando éste con el pie. (El balón irá siempre rodando).

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Parejas.

**Material:** Balón.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Lanzamientos y recepciones. Coordinación.

**Nombre:** Conducir el balón.

**Desarrollo:** Por grupos, conducir el balón por un lado de un banco situado en la pista y volver por el otro. (Se pueden utilizar varios bancos, hacerlo con distinta pierna, etc.).

**Edad alumnos/as:** Más de 6 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación óculo-pedal.

**Nombre:** Saltar el río.

**Desarrollo:** Con cuerdas se delimita el río o bien pintadas dos líneas en el suelo. Seis peces están dentro del río. El resto de los alumnos/as deben saltar el río a una señal. Los tocados pasarán a ser peces.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** Salvarse saltando.

**Desarrollo:** Distribuidos por la pista todos y sentados en el suelo, dos de ellos se la quedan y perseguirán a los que se levanten. Al que sea tocado antes de sentarse se la queda y uno de los otros dos queda salvado.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** La paloma y el gavián por parejas.

**Desarrollo:** Todas las palomas se encuentran en una zona y tendrán la obligación de pasar al palomar que será otra zona en la pista. Los gavilanes tratarán de cazar las palomas. Las que sean tocadas pasarán a ser gavilanes.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Carreras de orugas.

**Desarrollo:** En grupos de 6 a 9 alumnos/as en cuclillas y en hilera agarrarán los tobillos del compañero/a de delante. La oruga se desplaza hacia una posición indicada.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Carrera de carretillas.

**Desarrollo:** En grupos de 6 a 9 alumnos/as y por parejas tendrán que llegar a una línea marcada sujetando por los pies al compañero/a que vaya desplazándose con las manos por el suelo.

**Edad alumnos/as:** Más de 9 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** La casa del ciempiés.

**Desarrollo:** En grupos de 5 a 8 alumnos/as agarrados por la cintura tratarán de pasar de un lado a otro de la pista mientras un ciempiés venenoso tratará de impedirselo tocando a los otros. Los que sean tocados entrarán a formar parte del venenoso.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** Relevé de oca.

**Desarrollo:** Un grupo de 6 a 9 alumnos/as se desplaza cogiéndose los tobillos y, tras realizar el recorrido, dar el relevé al compañero/a siguiente.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** El tiburón.

**Desarrollo:** Dos o tres niños/as serán los tiburones. A la palabra "barco", todos los demás corren a la derecha del espacio de la pista. A la palabra "playa", corren todos hacia la izquierda. A la palabra "tiburón", huyen de los tiburones que podrán atraparlos. Para salvarse hay que sentarse por parejas en el suelo dándose la mano.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Persecución por tríos.

**Desarrollo:** Se enumeran hasta tres, 1,2,3 tres niños/as. Se dice en alto dos números que cogidos de la mano tratan de pillar al número que queda libre en un tiempo establecido (6 a 10 segundos).

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Tríos. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.

**Nombre:** Transporte de cuerda.

**Desarrollo:** Equipos de seis. Por parejas cogiendo la cuerda por el extremo, transportarla lo más tensa posible. Se puede hacer por relevés.

**Edad alumnos/as:** Más de 7 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Parejas. Grupo clase.

**Material:** Cuerda.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Velocidad. Coordinación.



**Nombre:** El rey.

**Desarrollo:** Se dibujará un círculo en el terreno. Dentro de él se colocarán todos los jugadores/as, y a una señal del profesor/a tratarán de empujarse fuera de él. Aquel niño/a que queda el último lugar es el rey.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Potencia. Fuerza.

**Nombre:** Pasar el río.

**Desarrollo:** Se formarán equipos de cinco alumnos/as. Cada uno de estos tendrán una colchoneta que sostendrán cuanto de sus componentes. Sobre la colchoneta se situará el quinto alumno/a. El juego consiste en que, colocados los distintos equipos detrás de una línea de salida, deberán recorrer una distancia determinada.

**Edad alumnos/as:** Más de 10 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual y grupos de 5. Grupo clase.

**Material:** Colchonetas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Coordinación.

**Nombre:** Botella inestable.

**Desarrollo:** Varios alumnos/as se colocarán sentados formando un círculo, con las piernas extendidas hacia delante y próximos unos a otros. Uno de ellos se situará en medio de pie y con rigidez se dejará caer, los sentados les reciben con los brazos extendidos y comienzan a pasarlo de uno a otro sin dejarlo caer.

Se puede utilizar una colchoneta debajo para evitar lesiones.

**Edad alumnos/as:** Más de 10 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno o colchoneta.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Coordinación.

**Nombre:** Carrera de carretillas.

**Desarrollo:** Se formarán parejas entre los niños/as, debiendo ser iguales en estatura y peso. Colocados por parejas habrán de hacer un recorrido marcado en posición: uno de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos y éste apoyado en el suelo con las manos. Cambiar de posición.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Parejas. Grupo clase.

**Material:** Ninguno. **Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Coordinación.



**Nombre:** ¡ Quien cae al agua !.

**Desarrollo:** Por parejas los alumnos/as se situarán tendidos en una colchoneta. A una señal del profesor/a se incorporarán e intentarán desplazar al otro fuera de la misma. Se repetirá varias veces.

**Edad alumnos/as:** Más de 10 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Parejas. Grupo clase.

**Material:** Colchoneta.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza.

**Nombre:** Tracción con cuerda, o sogatira.

**Desarrollo:** Se formarán dos equipos , colocándose cada uno a lo largo de una cuerda y estando de cara.

En el centro de la cuerda se colocará un pañuelo que sirve para observar al ganador. Se hacen dos líneas paralelas en el terreno a distancia, y el pañuelo en medio de ambas. A una señal se comienza a tirar de la cuerda. Gana el equipo que consiga llevar el pañuelo hasta su línea.

**Edad alumnos/as:** Más de 10 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. 2 Grupos.

**Material:** Cuerda larga.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Coordinación.

**Nombre:** Equilibrio sobre dos.

**Desarrollo:** Se harán equipos de tres alumnos/as. Dos de ellos se colocarán arrodillados, apoyando las manos en el suelo y un tercero estarán colocado en los alto de los dos tumbado. Deberán recorrer una distancia, si es posible colocar colchonetas en el suelo o bien hacerlo en terreno blando.

**Edad alumnos/as:** Más de 10 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Tríos. Grupo clase.

**Material:** Colchonetas.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Equilibrio.

**Nombre:** Los caballeros.

**Desarrollo:** Se colocarán por parejas. Uno de sus componentes irá subido sobre los hombros del otro.

El alumno subido intentará coger el máximo números de cintas colocadas en una cuerda a altura. Se pondrá un tiempo para su realización o un número de cintas determinado.

**Edad alumnos/as:** Más de 10 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Parejas. Grupo clase.

**Material:** Cuerdas, cintas o trapos.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Coordinación.



**Nombre:** Carrera de ranas.

**Desarrollo:** Se colocarán los niños/as detrás de una línea del campo. A la señal del profesor/a saltarán como las ranas intentando llegar primero a una línea de meta. La distancia depende de la edad de los alumnos/as.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Coordinación.

**Nombre:** Las mulas tercas.

**Desarrollo:** Se pondrán los alumnos/as por parejas. Uno de ellos se situará detrás de una línea de salida en la posición de pídola (flexionadas las rodillas y tronco paralelo al suelo), mirando hacia delante. Su compañero/a intentará empujarle con las manos hasta otra línea situada a 2 metros, resistiéndose éste. Se hará por tiempo y cambiarán de papeles, posiciones.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual y parejas. Grupo clase.

**Material:** Ninguno. **Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza.

**Nombre:** El ciempiés.

**Desarrollo:** En equipos de cuatro alumnos/as, se situarán en posición de tierra inclinada ( a cuatro patas ), colocándose cada alumno/a con los pies en los hombros del compañero/a de atrás. A una señal del profesor/a comenzarán a desplazarse por el terreno como un ciempiés.

**Edad alumnos/as:** Más de 8 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Grupos de 4.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Coordinación.

**Nombre:** Los ocho saltos.

**Desarrollo:** Se pintará una línea de salida en el suelo, y detrás de ella se colocarán todos los niños/as uno al lado de otro. Desde el primero al último realizarán con pies juntos y sin tomar impulso 8 saltos ( menos dependiendo de la edad de los niños/as), En el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hayan saltado todos, y colocarán una marca para ver después si pueden superarla en el siguiente intento.

**Edad alumnos/as:** Más de 11 años.

**Sexo:** Ambos.

**Trabajo:** Agrupación: Individual. Grupo clase.

**Material:** Ninguno.

**Instalación:** Pista o gimnasio.

**Objetivos:** Fuerza. Potencia muscular. Coordinación.