

+500 ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA TUS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ACTIVIDADES PARA TUS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR
- ACTIVIDADES PARA LA CAZA DEL TESORO
- TODO DESCrito EN DETALLE

PARA TODAS LAS ETAPAS EDUCATIVAS

IMPORTANTE

ESTE MATERIAL TIENE DERECHOS DE AUTOR DE SU CREADOR



Por lo tanto, cualquier divulgación, distribución, plagio o venta ilícita, tan pronto como se descubra a través del seguimiento digital, la persona responsable será penalizada bajo el código civil y penal por su acto criminal.

Este material fue diseñado para ayudarte a tener un mejor uso y desarrollo en tus clases, con actividades listas y también susceptibles de adaptaciones según el grupo de edad y los objetivos de la clase.

Todas las actividades expuestas aquí son sólo sugerencias para que las apliques en tus clases, cabe destacar que muchas de ellas no son las nuestras, solo las reunimos aquí para ti. Por lo tanto, no nos hacemos responsables de ningún error de planificación o incluso en las aplicaciones de la misma. Como se ha citado, estas son sólo sugerencias. Por lo tanto, depende de usted, como profesional, elegir y aplicar las actividades de acuerdo con su realidad y su planificación.

Si encuentra algún error en el enfoque, cualquier contenido que considere indebido y no debería estar redactando este contenido, error tipográfico o cualquier otro asunto sobre este material, contáctenos a través de la dirección de correo electrónico edfvida@gmail.com.

Espero que nuestro material mejore su conocimiento, además de ser útil para su planificación y que haga un buen uso de él. Bueno, hay varias actividades, de diferentes contenidos y dio muitoooooo trabajo!

Att. ¡Organizadores!

RESUMEN

1.	CARRERA DE LAS BOLAS	26
2.	TIRO	26
3.	TIRO TICO-TICO	26
4.	MANGO DE CIEMPIÉS.....	27
5.	CRUCE.....	27
6.	INTENTA LEVANTARTE.....	27
7.	CÍRCULO TOMADOS DE LA MANO	27
8.	TELÉFONO INALÁMBRICO.....	28
9.	TELÉFONO INALÁMBRICO (VARIACIÓN)	28
10.	CONTROL DE BATIDO.....	28
11.	TOQUE Y PASE.....	28
12.	JUGADO, TOCADO	29
13.	TATAME COOPERATIVO	29
14.	CONEXO.....	29
15.	EL NOMBRE ES '1, 2, 3, 4, 5'.....	30
16.	DANZA DE LAS SILLAS COOPERATIVAS.....	30
17.	REY DE LOS ANIMALES	30
18.	BARRA SUSHI.....	30
19.	DOBLE PROTECCIÓN.....	31
20.	MANTÉNGALO EN EL AIRE	31
21.	LANZAMIENTO DE HULA HOOP	31
22.	RUN-DRIVE	31
23.	QUEMADURA INVERTIDA	32
24.	REVERSA DE MANGO.....	32
25.	TRÍO DE URRACAS INVERTIDAS	32
26.	ESTRELLA.....	33
27.	COMPLETAMENTE	33
28.	VOLEIXIGA.....	33
29.	MACAQUINHO CHINO	34
30.	EN EL SUELO	34
31.	OBSTÁCULOS ALTERNOS	34
32.	PARALIZADO	35
33.	INTERCAMBIO DE LUCIOS	35
34.	URRACA DE ELEFANTE	35
35.	JUEGO DE SIETE PASES	35

36.	MOVIDO, RECIBIDO.....	36
37.	CIRCULOGOL	36
38.	CRUZANDO LA WEB	36
39.	CAPTURA DE BALONCESTO.....	36
40.	DESCANSO DE AGARRE	36
41.	TOCADO, PERDIDO.....	37
42.	VARIACIÓN	37
43.	SACI.....	37
44.	SURFEANDO EN AMIGOS	37
45.	CANASTA	38
46.	MIA CAT	38
47.	AJEDREZ HUMANO	38
48.	DUPLINE	38
49.	BOMBARDEO	39
50.	BÚSQUEDA DEL TESORO	39
51.	LA CAZA Y EL CAZADOR	39
52.	PREGUNTA ENGAÑOSA.....	39
53.	BLINDBOL.....	40
54.	TODOS LOS ESTUDIANTES PARTICIPAN	40
55.	LA CAZA	40
56.	PECES COLORIDOS	40
57.	TROMPA DE ELEFANTE:.....	41
58.	MÚSICA 'TCHU-TCHU È'	41
59.	MANGO EN CUCLILLAS	41
60.	PIKE TRAVE	42
61.	CONTRA RELOJ	42
62.	RELÉ HACIA ATRÁS	42
63.	¡CONDUCE Y AGRUPA!	42
64.	INTERNO VS. EXTERNO	42
65.	URRACA DE ARO (HULA HOOP)	43
66.	AGARRE DE DOBLE MONTURA	43
67.	CAPTURA-SORPRESA	43
68.	CARRERA DE CONO:	43
69.	CARRERA RITCHA	43
70.	CARRERAS DE CONEJOS	44
71.	CARRERA DEL EQUILIBRISTA.....	44

72.	COMPLETA LA ORACIÓN	44
73.	SIENTA:	44
74.	DOÑA MARICOTA	44
75.	PELOTA EN EL CENTRO	45
76.	QUIEN QUIERE, ESTIRA.....	45
77.	DA EN EL BLANCO.....	46
78.	CONDUCE Y SIGUE	46
79.	CUERPO VIVO Y MUERTO:	46
80.	LATERAL.....	47
81.	JUEGOS RECREATIVOS COOPERATIVOS	47
82.	HANDSABONETE	47
83.	CARRERA DE CARNICEROS.....	47
84.	CANGREJO:.....	48
85.	INTERCAMBIAR U OBSTACULIZAR	48
86.	BALÓN MEDICINAL PEGA.....	48
87.	RODILLA EN CARRERA DE PECHO	48
88.	JUEGOS DE GRUPO.....	49
89.	MARCHA ATLÉTICA GRIP	49
90.	TACTO.....	49
91.	CIRANDOBOL.....	50
92.	NUESTRO CÍRCULO	50
93.	CARRERA MALESIADA.....	50
94.	REINO DE LOS SACIS	51
95.	PINCHAZO HACIA ATRÁS	51
96.	MANTÉNGASE ATENTO	51
97.	¡SÉ RÁPIDO!	51
98.	CRUCE DE BOSQUES	52
99.	TIRA Y AFLOJA COLECTIVO	52
100.	CADENA	52
101.	CARRERA DE FÓSFORO	53
102.	LA FORTALEZA	53
103.	MUÉVETE CON PALO	53
104.	CIEMPIÉS CON BOLAS	53
105.	ZIG-ZAGUE	54
106.	MANGO LATERAL	54
107.	VARIACIÓN	54

108.	VUELTA CIRCULAR	54
109.	CARRERA DE CIEMPIÉS	54
110.	CARRERA DE CIEMPIÉS SENTADO	55
111.	TÚ ERES CON QUIÉN	55
112.	PACMAN	55
113.	CIEGO	55
114.	ALMOHADILLA.....	56
115.	HULA COOPERATIVA Hoop:.....	56
116.	FUTCOR	56
117.	FUTSOPRO	56
118.	CORRE CON EL TACTO.....	57
119.	CORRE Y SIÉNTATE.....	57
120.	VOLEIBOL CON RED MÓVIL	57
121.	BAILA COMO YO BAILO	57
122.	TRATA DE NO SER AGARRADO	57
123.	MUÉVETE CON STICK 2	58
124.	ATRAPAR-OBSTÁCULO.....	58
125.	ATRAPA CON DRIBBLE	58
126.	7 CACERÍAS	58
127.	EQUILIBRAR EL TESTIGO COOPERATIVO	59
128.	ES TODO TUYO.....	59
129.	ENGAÑO	59
130.	CIRCUITO DE MOTOR - INICIACIÓN A LA GIMNASIA.....	60
131.	PAPEL CATA	60
132.	ESCLAVOS DE JOB	60
133.	CARRERA DE ESCOBAS	61
134.	BARREIRABOL	61
135.	CARRERAS DE BRAZOS	61
136.	EQUILIBRIO COOPERATIVO (CALMA)	62
137.	SALTAR LA CUERDA CON LA PELOTA.....	62
138.	REY O REINA, TONTO Y EL MAGO	62
139.	RELÉ	63
140.	CARRERA SESENTADA.....	63
141.	CARRERA DE CORDONES	63
142.	INTERCAMBIA Y CONTINÚA CON LA POSESIÓN.....	63
143.	JAULA	64

144.	AGARRAR.....	64
145.	SALTAR	64
146.	COLCHONETA DE COORDINACIÓN, FUERZA Y RESISTENCIA	65
147.	RELÉ DE COLOR.....	65
148.	GUERRA DE PAPEL	65
149.	MIMETISMO DIFERENCIADO	66
150.	WAR HULA HOOP	66
151.	PASOS.....	66
152.	MONO CIEGO	66
153.	TRES, TRES, PASARÁS	67
154.	CIRCUITO.....	67
155.	PASLAPSTICK CALIENTE	67
156.	PASE BOLA.....	68
157.	TÚNEL	68
158.	NO REVENTES	68
159.	MANGO DE CÍRCULO	68
160.	PONERSE AL DÍA CON EL CÍRCULO DURO	69
161.	CAPTURAS DE TRENES	69
162.	EMPUÑADURA DE PALO GIGANTE	69
163.	TRAMPA	69
164.	TRAMPA (VARIACIÓN).....	70
165.	SALIDA CONJUNTA	70
166.	CORRE Y RECOGE.....	70
167.	VASSOBOL	70
168.	APOYO AL VOLEIBOL	70
169.	DIRIGIR LA BOLA EN 4 DIRECCIONES.....	71
170.	PIE CON PIE	71
171.	MADRIGUERA	71
172.	PULAPULÁ	72
173.	LOMBRIZ DE TIERRA.....	72
174.	CATCH-FRIEND	72
175.	SEGUROBASTAN	72
176.	CARACOL.....	72
177.	URRACA-TRIO	73
178.	CARRERAS DE SILLAS	73
179.	ESTALLIDO DE LA VEJIGA	73

180.	RELEVO REDONDO.....	73
181.	TÚNEL DE ARCOS	73
182.	ARTILLERÍA	74
183.	QUIÉN ES EL LADRÓN	74
184.	INTERCAMBIO DE ARCOS	74
185.	ATRÁPAME	74
186.	YO CONTRA TI.....	74
187.	QUIÉN RECIBE MÁS	75
188.	TREN MARCHA ATRÁS	75
189.	GUERRA DE YUCA.....	75
190.	PICHORRA.....	75
191.	BOLOS CIEGOS	75
192.	SÁLVATE	76
193.	AJUSTE HUMANO	76
194.	TAZÓN	76
195.	URRACA DE ARCO	76
196.	TÚNEL DE LA SILLA	77
197.	PASE O PASE.....	77
198.	CORRER/CAMINAR ASISTIDO.....	77
199.	VARIACIÓN I	77
200.	VARIACIÓN II.....	78
201.	VARIACIÓN III.....	78
202.	¿PUEDES SER RÁPIDO?	78
203.	PETECOBOL.....	78
204.	SALTO DE LONGITUD	79
205.	RAZA DE LOS NOVIOS	79
206.	MANGO DE CADENA	79
207.	AGARRE DE COLA.....	79
208.	CARRERA DE OBSTÁCULOS	79
209.	AGARRE DOBLE DISTINTIVO	80
210.	ENTRE PIERNAS	80
211.	PARECIDA A UNA URRACA	80
212.	GOLF	81
213.	PAR O IMPAR	81
214.	PATADA AL CONO	81
215.	BOTELLAS.....	81

216.	BROMA ANIMAL	82
217.	FASTBALL	82
218.	NUMEROBOL	82
219.	API OCULTA	83
220.	MINI-VOLEIBOL	83
221.	REMOLQUE	83
222.	LA BOLA QUE CAE	84
223.	ARC COOPERATIVO	84
224.	TODO ENCIMA DE LAS SILLAS	84
225.	DE SUCURSAL EN SUCURSAL	85
226.	TOCA, CORRE Y SE ESCONDE	85
227.	CATCH-BALL	85
228.	PERSEGUIDO-PROTEGIDO	85
229.	¿PAJA O PLOMO?	85
230.	INTERCAMBIO DE RECEPTORES FUGITIVOS	86
231.	ENTRE LAS PIERNAS	86
232.	CRONOMETRAJE	86
233.	CARRERAS CANGURO	86
234.	CORREDOR QUEMADO	87
235.	CARRERA SIRI	87
236.	EFFECTO DOMINÓ	88
237.	MADRIGUERA COOPERATIVA	88
238.	RELLENO	88
239.	CANGURO	88
240.	RAZA-ZÓCALO-CONO	89
241.	NO SEAS EL PRIMERO	89
242.	PRESO	89
243.	BOLAS EN EL ARCO	89
244.	ATENCIÓN AL SILBATO	90
245.	EQUILIBRIO EN LA FRENTA	90
246.	CADEIROBOL	90
247.	CARRERA DE HUEVOS	91
248.	PÍNÓBOL	91
249.	BAMBOOBALL	91
250.	CATCH-BALL	91
251.	FUGITIVO	92

252.	ESPINE HUMANO	92
253.	CARRERA DE CARTÓN.....	92
254.	RAZA DE CIEGOS	92
255.	APILAR LA BOTELLA	92
256.	PREMIO MÁXIMO	93
257.	TÚNEL	93
258.	BALÓN DE TIRO CIRCULAR.....	93
259.	CARRERA DE CALZADO	93
260.	CÍRCULO DIVERTIDO	94
261.	VARIACIÓN	94
262.	VARIACIÓN	94
263.	VARIACIÓN	94
264.	GIRA LA CUERDA.....	94
265.	MANGO PEGADO	95
266.	GUARDAESPALDAS	95
267.	BARRERA	95
268.	TÚNEL CIRCULAR	95
269.	INTENTA ATRAPAR	96
270.	DERRIBARLO, NO DEJARLO IR.....	96
271.	VARIACIÓN	96
272.	ATRAPA LA PELOTA (CONO).....	96
273.	SE AGACHÓ	96
274.	PASO BAJO	97
275.	SACI	97
276.	TOMA Y TRAE	97
277.	CALLE X AVENIDA	97
278.	BOLA CALIENTE.....	98
279.	APAGA LA VELA.....	98
280.	RECOGE LA PELOTA CON EJERCICIO.....	98
281.	CORTE DE CADENA	98
282.	TÓMALO Y VEN.....	99
283.	MAT COOPERATIVA.....	99
284.	BOLA A LA CIMA	99
285.	VARIACIÓN I	100
286.	VARIACIÓN II.....	100
287.	BARRA DE BOLAS	100

288.	PIRÁMIDE	100
289.	ACOSAR.....	100
290.	CIRCUITO DE FÚTBOL SALA	101
291.	CARA O CRUZ.....	101
292.	JUEGO CÍRCULO DE FUEGO.....	101
293.	CORREBOL	102
294.	COLMENA	102
295.	TIRO AL BLANCO.....	102
296.	EJERCICIO DE PELOTA Y BATE	103
297.	CARRERA COLECTIVA	103
298.	TRES BESCAPES	103
299.	VÓLEY - EDUCATIVO	104
300.	EXCLUIDO	104
301.	RELEVO DE SACIS	104
302.	RELÉ CUADRÚPEDO	105
303.	SÁLVATE A TI MISMO QUIEN PUEDAS	105
304.	COORDINACIÓN EN EL ARCO	105
305.	PASE	105
306.	QUIÉN SE VISTE PRIMERO	106
307.	LUZ ROJA	106
308.	CAMPO DE MINAS	106
309.	VOLEIBOL CIEGO.....	106
310.	VOLEIBOL DE HOJA	107
311.	CARANGUEJOBOL	107
312.	IR DE CAZA.....	107
313.	RELOJ LOCO.....	107
314.	ZIG-ZAG	108
315.	BOTELLAS.....	108
316.	RAZA DE COLORES	108
317.	JUEGO DE ANILLOS	109
318.	FRAGMENTOS	109
319.	SIGUE LA SECUENCIA CON EL CUERPO	109
320.	SOPLAR EL ALGODÓN.....	109
321.	ESTALLIDO DE LA VEJIGA.....	110
322.	NUDOS DESATADOS	110
323.	CAMINA CON BASTÓN.....	110

324.	PEGA SACI.....	110
325.	VARIACIÓN	110
326.	HABLADOR	111
327.	QUIÉN LO CONSIGUE PARA MÁS PERSONAS	111
328.	LAVADORA	111
329.	VELA DE WOLK.....	111
330.	ALQUITRÁN	112
331.	LABERINTO	112
332.	RELÉ DE CUELLO	112
333.	SINUCABOL	112
334.	OBJETIVO CIEGO.....	112
335.	CUATRO ESQUINAS	113
336.	CAZADORES EN LA SELVA.....	113
337.	CARRERA DE TENDEDEROS	113
338.	TÚNEL INFINITO	113
339.	CABALLO DE GUERRA.....	114
340.	SECUENCIAS	114
341.	CANTO DE LOS ANIMALES	114
342.	SILLA VACANTE	114
343.	CUCHARA ACTUAL.....	115
344.	TOQUE Y PROTEJA.....	115
345.	CÍRCULO FRÁGIL.....	115
346.	ARENA	115
347.	¡HUYE Y COMERCIA!	116
348.	¿PUEDES DERIBARLO?	116
349.	VARIACIÓN	116
350.	NO TE LO PIERDAS.....	116
351.	¡LA ÚLTIMA!	116
352.	VARIACIÓN	117
353.	JUEGO DE APPLE	117
354.	JUEGA, CORRE Y ATRAPA.....	117
355.	¡PISA!	117
356.	CARRERAS DE AGUA.....	117
357.	CARRERA DE VELAS ENCENDIDAS.....	117
358.	CARRERA DE HULA HOOP	118
359.	CARRERA DE BANDERAS.....	118

360.	CARRERA DE VENTILADORES	119
361.	SILLA EXPLOSIVA	119
362.	OBJETIVO	119
363.	HOCKEY HANHOCKEY	120
364.	PUNTOS CARDINALES	120
365.	CARRERA DE NODOS	120
366.	DE NARIZ A NARIZ	120
367.	FÚTBOL SENTADO	121
368.	NÚCLEO-NÚCLEO	121
369.	BATÃO DROP	122
370.	RETO 360°	122
371.	CORRE COMADRE	122
372.	APLAUDIR	122
373.	REGALA EL BARCO	122
374.	CARRERA DE SUJETADORES	123
375.	DEFENSA DE LA PRESIDENCIA	123
376.	URRACA INDIA JONES	123
377.	PERCEPCIÓN	124
378.	PASE DE BOLA DE COSTA	124
379.	TRINCHERA	124
380.	BASQUETINHO.....	124
381.	BOLA ALTERNATIVA.....	125
382.	EN LA PARED	125
383.	HULA HOOP AL OBJETIVO HUMANO	125
384.	ACORAZADO	126
385.	DUELO DE TITANES.....	126
386.	EMPUJAR-EMPUJAR	126
387.	PINGING DE PULMÓN.....	126
388.	RAZA DE LAGARTOS.....	127
389.	HANDFUT	127
390.	LAVADORA DE MANGO.....	127
391.	PUENTE DE MILNADA	127
392.	INICIA CALCETINES	128
393.	CAZADORES DE PERSONAS.....	128
394.	BOLA CENTRAL	128
395.	CARRERA CONTRA PARES	128

396.	ANTES DEL BALÓN	129
397.	CARA Y MUECA.....	129
398.	BALONMANO DE GOL	129
399.	CESTA NUMERADA.....	129
400.	BALONCESTO COOPERATIVO	130
401.	MANTÉN EL ÁREA LIBRE.....	130
402.	BAMBOBALL	130
403.	CAMPEÓN HULA Hoop	131
404.	TIC-TAC.....	131
405.	GATO Y RATÓN	131
406.	LATA DE LUCIO	131
407.	GOLPEAR Y CORRER	132
408.	PASANDO EL HULA HOOP	132
409.	JUAN BOBO	133
410.	CONTRARIO	133
411.	SALTARÍN	133
412.	Voleibol loco	133
413.	POLLO GRATO.....	134
414.	PESCADO	134
415.	CARICA	134
416.	QUEMA COOPERATIVA	135
417.	PELOTA EN LA PARED	135
418.	PASE DE REGALO	135
419.	COBRINHA.....	135
420.	ELÁSTICO	136
421.	BALONCESTOVOLEIBOL	136
422.	BAILE CON CAMPANAS.....	136
423.	ELIGE A TU RIVAL	136
424.	MELÓN.....	137
425.	VOLENÇOL	137
426.	APOYO AL VOLEIBOL	138
427.	FUTPAR.....	138
428.	CARACOL.....	138
429.	INTERCAMBIA Y NO DEJES QUE TOQUE	139
430.	DESCUBRIENDO AL COMANDANTE.....	139
431.	MANEJA DIFERENTES CONJUNTOS	139

432.	BOLA CENTRAL	139
433.	MINA	140
434.	¡ME ATRAPARON, AYUDA!	140
435.	CAPTURA DE BALONCESTO	140
436.	AGARRE DURO.....	141
437.	GRUPO ARMADO	141
438.	GOLPÉALO	141
439.	HEADBALL	141
440.	RECEPTOR-PROTECTOR-FUGITIVO	141
441.	MOVIMIENTOS Y IZQUIERDA	142
442.	VARIACIÓN	142
443.	MAESTRO.....	142
444.	SOMBRA	142
445.	TIRO.....	142
446.	HULA INFINITO Aro.....	143
447.	HEADBALL	143
448.	CORREDOR DE PÉNDULO	143
449.	JUEGO DE SIETE PASES.....	143
450.	BOLOS HUMANOS	144
451.	ACORAZADO	144
	TRAMPOLÍN COOPERATIVO.....	144
452.	BOLA VOLADORA	145
453.	JUEGO DE TOALLAS.....	145
454.	CARRERA DE BOLSAS	145
455.	CARRERAS CANGURO	145
456.	TORO.....	146
457.	¡SILBÓ, CAMBIÓ!	146
458.	CAMA COOPERATIVA PARA GATOS	146
459.	NO LO DEJES CAER	147
460.	PORTERO.....	147
461.	¡AGARRA Y CONTROLA!	147
462.	EMPEZANDO POR EL FINAL	147
463.	CAZADORES CIEGOS.....	148
464.	DEFENDIENDO LA CORONA	148
465.	HANDSABONETE	148
466.	MONTAR.....	149

467.	PUEDE COMPETIR.....	149
468.	NUDO LOCO	149
469.	ADOLETA.....	149
470.	MANGO DE ASIENTO.....	150
471.	GOLPES SHINNY	150
472.	PASE DE BALONCESTO.....	150
473.	BALONCESTO ADAPTADO	150
474.	PASE EN BALONCESTO.....	151
475.	ALQUITRÁN	151
476.	BATUTA Y EL AMIGO	151
477.	SANDÍAS	151
478.	CACERÍAS DE FANTASMAS	152
479.	UNIDADES CON BATON	152
480.	CAPTURA DE AVIÓN.....	152
481.	RECOGER EL MURCIÉLAGO DE UN LADO	152
482.	¿DE QUIÉN ES EL MES?	152
483.	¿QUIÉN GANA?	153
484.	CORREDOR HUMANO.....	153
485.	CARRETILLA	153
486.	IMPULSIÓN	153
487.	VARIACIÓN	153
488.	PIEDRA QUEMADA/PAPEL/TIJERAS	154
489.	QUIÉN CAMBIÓ DE LUGAR.....	154
490.	JUEGO DE LA HORCA	154
491.	ENTRENAMIENTO DE PITCHEO	155
492.	ZIGZAG HUMANO	155
493.	DETECTIVE, ASESINO Y VÍCTIMAS	155
494.	NUNCA TRES.....	156
495.	ADIVINA UNA PALABRA.....	156
496.	MANTÉNGASE EN EL AIRE	157
497.	¿VAMOS A DESPERTAR?.....	157
498.	PASANDO POR EL TÚNEL.....	157
499.	OBJETIVO MÓVIL	157
500.	COMPITE CON HULA HOOP	158
501.	ATRAPA LA PELOTA.....	158
502.	VARIACIÓN I	158

503.	VARIACIÓN II.....	158
504.	PEGAMENTO Y DESPEGUE.....	158
505.	AMEBA QUEMADA.....	159
506.	CARRERA DE RECICLAJE	159
507.	PULSO CHINO.....	160
508.	PIKE-FLAG	160
509.	ROBA SILLA	160
510.	QUEMADURA LOCA	161
511.	HEADBALL	161
512.	ROBA SI PUEDES	161
513.	CAT y Rata	161
514.	QUEMADO EN LA ARENA	162
515.	MATA SOLDADO.....	162
516.	CAPTURA-CAPTURA-INCLUSIÓN	162
517.	GIRAR LOS CÍRCULOS CON MÚSICA Y JUGAR CON PELOTAS ESPECIALES	162
518.	PILA DE ESPEJO.....	163
519.	DESAFÍO DE BOLSAS	163
520.	BARRERAS.....	163
521.	HÁGAMELO SABER.....	164
522.	CABLE DE ALIMENTACIÓN.....	164
523.	EMPEZAR	164
524.	HECHIZO CONTRA EL HECHICERO	164
525.	LLEGAR INTACTO	165
526.	VOLEIBOL CON GLOBOS	165
527.	VÓLEY GUIADA.....	165
528.	CARRERAS DE BOLAS	165
529.	GATO Y RATÓN II	166
530.	MISTER GLOBO	166
531.	FRÍO O CALOR.....	166
532.	EQUILIBRIO EN LA CUERDA	167
533.	BALIZAS	167
534.	JUEGO DE LA ANCIANA CON HULA HOOPS	167
535.	IDA Y VUELTA	167
536.	POR DEBAJO O POR ENCIMA.....	168
537.	AYUDANDO A TUS AMIGOS.....	168
538.	BALONCESTO.....	168

539.	INTERIOR O EXTERIOR	169
540.	TIERRA/MAR	169
541.	EN EL SILBATO, LO HAGO.....	169
542.	TORRE DE FÚTBOL SALA	169
543.	SACO DE ARENA.....	170
544.	CONSTRUYENDO LA TORRE.....	170
545.	ZIC, ZAC, ZUC	170
546.	BANDERINHA ARREOU	170
547.	QUIERO MI ARCO.....	171
548.	BORDEANDO EL CONO	171
549.	DA EN EL BLANCO	171
550.	COLA DESCOLA.....	172
551.	CADA SILBATO UN GRUPO	172
552.	NUNCA DOS	172
553.	SALTA Y NO SE CAE	173
554.	PASA LA PELOTA	173
555.	CÍRCULO DE LA SUERTE	173
556.	BARRA DE MANTEQUILLA	174
557.	ROTACIÓN DE ESTACIONES	174
558.	HERMANOS.....	174
559.	CARRERA DE BUFANDAS.....	175
560.	POBRE PEQUEÑO MI GATITO	175
561.	QUEMA DEL CONO PROTEGIDO	175
562.	ANILLO ALREDEDOR DE LA BOTELLA	176
563.	GRAN SALTO.....	176
564.	PASA POR EL PUENTE	176
565.	SALTO DIVERTIDO	177
566.	CIRCUÍTO JOKENPÔ	177
567.	COMIDA BRASILEÑA	178
568.	SALTO DERECHO.....	178
569.	SALTAR LA CUERDA EN UN PIE	179
570.	HUIR DE LA PELOTA.....	179
571.	HUIR DE LA PELOTA - VARIACIÓN	180
572.	SALTO DE RÍO - ATLETISMO - SALTO DE LONGITUD	181
573.	MIRA LA OLA	181
574.	BALÓN DE TRACCIÓN	182

575.	SALTANDO SOBRE LA CUERDA	182
576.	ARCO AL OBJETIVO	182
577.	MAREA LLENA	183
578.	MAREA LLENA VARIACIÓN:	183
579.	PULL-PULL.....	184
580.	CAMPEÓN DE ZIGZAG	184
581.	CARRERA DE PERIÓDICOS	184
582.	BANDERA QUE OSCILA	185
583.	PERIÓDICO VOLADOR	185
584.	BOW-BOL.....	185
585.	ARCO EN MOVIMIENTO.....	186
586.	EJERCICIOS CON BAMBOLE.....	186
587.	SALTANDO EL TESTIGO.....	187
588.	PUENTE DE EQUILIBRIO	187
589.	BASTAN COOPERATIVO	187
590.	EL PALO QUE CONDUCE.....	188
591.	ARRIBA.....	188
592.	VOLANTE DE PERIÓDICOS	189
593.	CINCO MARIES	189
594.	CARRERA DE BOLSAS	190
595.	AMAPOLA FINGER	190
596.	QUEMADO DIBUJADO	191
597.	GOLPEA LA PELOTA CON EL BATE	192
598.	AMARETCH AFRICANO	192
599.	FRESCOBOL	193
600.	EQUILIBRISTA EN ZIGZAG	194
601.	CARRERA DE CONOS	194
602.	DESAFÍO DE PANTALLA.....	195
603.	PEQUEÑO EQUILIBRISTA	195
604.	VARIACIÓN - EL PEQUEÑO EQUILIBRISTA	195
605.	YOGA NIÑOS	196
606.	YOGA NIÑOS VARIACIÓN:	196
607.	PELOTA EN LA CANASTA	196
608.	PELOTA EN LA CANASTA II Variación:	197
609.	COLOR RISUEÑO DE LOS ANIMALES	197
610.	JUEGO DE LA ANCIANA DE PETELECO	197

611.	PEN COOPERATIVO	198
612.	AGILIDAD DE COLOR	199
613.	LANZAMIENTO DE PESO	199
614.	LANZAMIENTO DE DISCO	200
615.	LANZAMIENTO DE DISCO II Variación:	201
616.	LANZAMIENTO DE JABEL	201
617.	LANZAMIENTO DE MARTILLO	202
618.	LANZAMIENTO DE RODILLAS	203
619.	LANZAMIENTO AL OBJETIVO	204
620.	CARRERA PARALÍMPICA	204
621.	TRES SALTOS - SALTO DE RANA	205
622.	CARRERA DE BARRERA	205
623.	CARRERA DE BARRERA II VARIACIÓN:	206
624.	PULL-PULL ARCOBOL	206
625.	LA BOLA RÁPIDA	207
626.	CAJA DE PUROS - MALABARES	207
627.	SORVEBOL	208
628.	TIRAR Y RECOGER LA PELOTA	209
629.	ATRAPAR Y CORRER - MATADEROS	209
630.	RAZA DIFERENTE	210
631.	CARRERA: LA PATADA DE SACI	211
632.	COHETE Y ESTRELLA	211
633.	EL CONO PROTEGIDO	211
634.	EL CONO PROTEGIDO II VARIACIÓN:	212
635.	CORRE MÁS QUE LA PELOTA	212
636.	ESGRIMA	213
637.	BOCHA CON CANALETA	214
638.	CAMINO EQUILIBRISTA	215
639.	FICHA COOPERATIVA	215
640.	FICHA COOPERATIVA ADAPTACIÓN/VARIACIÓN:	215
641.	REBOTANDO LA PELOTA EN MOVIMIENTO	215
642.	GOALBALL/ GOALBALL	216
643.	ZIGZAG CORRIENDO SOBRE LOS PALOS	217
644.	CUATRO CUADRADOS ADAPTADOS	217
645.	OBSERVADOR DE BOLAS	218
646.	CARRERAS COOPERATIVAS	219

647.	RAZA DE COLORES	219
648.	RAZA DE COLORES II VARIACIÓN:.....	220
649.	CONTROLA EL GLOBO DE PROA	220
650.	PELOTA CON PELOTA.....	221
651.	RECOGIDA RÁPIDA - EJERCICIO	221
652.	CAMBIO RÁPIDO / CONEJO SALE DE LA MADRIGUERA	222
653.	LA CARRERA VA Y VIENE	222
654.	POP IT BLOW	222
655.	CAMPEÓN DE JOENPÔ	223
656.	CAMPEÓN DE JOENPÔ II VARIACIÓN:	223
657.	ORGANÍZATE RÁPIDO	224
658.	TIRO A PUERTA CON SALTO	224
659.	PETELECO AL TARGET	224
660.	PATADA AL OBJETIVO	225
661.	PATADA DERECHA	225
662.	JUEGO DE COLORES - AZUL Y AMARILLO	226
663.	AGARRE RÁPIDO	226
664.	JOKENPÔ BATALLA EN EQUIPO.....	226
665.	PELOTA CON LOS PIES	227
666.	MBUBE -	227
667.	RECOGE EL CONO RÁPIDO	228
668.	RECOGE EL CONO RÁPIDO II - VARIACIÓN:.....	228
669.	CONEJO SALE DE LA MADRIGUERA CONPEGA-PE GA	228
670.	ESCAPE SE PUDER	229
671.	LAVADORA DE MANGO.....	230
672.	TRES CONOS EN SECUENCIA.....	230
673.	BASTÓN DE GUERRA	231
674.	CARRERA CONTRA LA PELOTA	231
675.	AGARRE RÁPIDO	232
676.	EJECUTAR BALÓN	232
677.	EN EL TURNO DEL HULA HOOP	232
678.	CONO DE SUSHI	233
679.	ARC COOPERATIVO.....	233
680.	CONO DE MEMORIA.....	234
681.	DERRIBA EL CONO	234
682.	PRUEBA DE CHOQUE	235

683.	PROVA SHOCK - VARIACIÓN	235
684.	ESTATUA DIFERENTE	236
685.	EQUILIBRISTA DE CONO	236
686.	RITMO DE LAS GAFAS	236
687.	REBOTE BAJO Y ALTO	237
688.	CORRE MÁS QUE LA PELOTA	237
689.	REBOTE EN EL OBJETIVO	238
690.	CORREDOR DE SUPERVIVENCIA	238
691.	JUEGO DE BASURA	238
692.	PELOTA CON PIES COOPERATIVOS	239
693.	MINI CIRCUITO CON DISPARO AL OBJETIVO	239
694.	LLENADO DE LA BOTELLA	240
695.	CARRERA DE MANOS	241
696.	EL PEQUEÑO EQUILIBRISTA.....	241
697.	PASAR EL ARCO CON EL PIE	242
698.	PASAR EL ARCO CON EL PIE VARIACIÓN	242
699.	ABDOMINAL CON AYUDA	242
700.	SALTA EL TESTIGO	242
701.	DISC TO TARGET - JUEGO DE PRECISIÓN	243
702.	TUG OF WAR CHAMPION - JUEGOS DE OPOSICIÓN.....	243
703.	JARABE LOCO	244
704.	REY CONO.....	244
705.	FUTPONG	245
706.	ROLETA QUEMADA	245
707.	HULA INFINITO Aro.....	246
708.	EL TRONCO LOCO	247
709.	QUICABOL.....	247
710.	TENIS DE MESA - EDUCATIVO.....	248
711.	PASE RÁPIDO	248
712.	SORVEBOL SOBRE LA MESA	249
713.	CARRERA DE HULA HOOP	249
714.	DESAFÍO SÓNICO.....	250
715.	ZIGZAG HUMANO	250
716.	STICK + DRIBBLE.....	251
717.	TRES BESCAPES	251
718.	TOM Y JERRY.....	251

719.	ALIBABA Y LOS 40 HIJOS.....	252
720.	BOLA EN LA TORRE	252
721.	HULA ENUMERADO Aro (matemáticas)	253
722.	KICKBALL.....	253
723.	QUIERO MI CASA	254
724.	JUEGO DE CÍRCULO	255
725.	NO TE ESCAPES LA PELOTA	255
726.	PIQUÉ BALLS COMO EQUIPO.....	255
727.	RELÉ ALTERNATIVO	256
728.	JUEGO POR SECTORES	256
729.	VENDEDOR DE FRUTAS (URRACA)	257
730.	URRACA INDIA JONES URRACA.....	258
731.	QUEIMADA - WHO HITITS MÁS.....	258
732.	COOPERACIÓN EN ACCIÓN	259
733.	DIVERSIÓN AMARELINHA	259
734.	AMARELINHA INVERTIDA	260
735.	GIROS DE RAYUELA	260
736.	BOLAS Y CUERDAS.....	261
737.	ALFOMBRA VOLADORA	261
738.	AL RITMO DE LOS PALOS	261
	ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtube.com/shorts/A4PBY5VTzIM	262
739.	DA EN EL BLANCO:	262
740.	TAPA DE MEMORIA	263
	ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/b1ptYhS5-xM	263
741.	MOQUETA COOPERATIVA	264
742.	PING-COPÓ.....	264
743.	DESAFÍO DE LA BOLSA VOLADORA	265
744.	EN EL OBJETIVO	265
745.	CRUZA SI PUEDES	266
746.	HOCKEY DE AIRE FUNCIONAL	266
747.	ESCALADA.....	267
748.	BOL A PULAPULA.....	267
749.	ARC COOPERATIVO.....	267
750.	VOLEIXIGA	268
751.	PASEO EN BOLA.....	268
752.	TENIS DE PISO	268

753.	CASA, RESIDENTE Y TERREMOTO.....	269
754.	CORREO ENTRE ESTADOS/CIUDADES	270
755.	EL GATO SIGUIENDO AL RATÓN.....	270
756.	SILLA HUMANA - COOPERATIVA	271
757.	¿QUIÉN ES ELLUGAR PARA QUEDARSE?	271
758.	FUGA DE PRISIÓN	271
759.	COSTURANDO - COOPERATIVA.....	272
760.	ESTADOS Y CAPITALES	272
761.	EL ÁGUILA Y LOSPINTINHOS.....	273
762.	DESAFÍO 360° DE PRECISÃO CON PATADA	273
763.	MAYÚSCULAS E IMAGEN	274
764.	VERDAD O MENTIRA OBJETIVA:.....	274
765.	ABC DE PASES / ABC QUEMADO.....	275
766.	EN EL ALVEL.....	275
767.	ATRAPA LA PELOTA.....	276
768.	ATRAPA LA PELOTA - VARIACIÓN	276
769.	PÉNDULO LOCO.....	277
770.	CORRE MÁS QUE LA PELOTA	277
771.	BOTÍN AL OBJETIVO	277
772.	GOLPEA EL ARCO VOLADOR.....	278
773.	DESAFÍO SÓNICO - REGATE	278
774.	ARCO EQUILIBRADO - COOPERATIVO	279
775.	TIRAR-TIRAR EN EL BANCO	279
776.	PUENTE LEVADIZO	279
777.	BOLOS EN EQUIPOS	280
778.	ENCAJA ANILLO EN EL CONO	280
779.	CAMPO DE MINAS	280
780.	CAMPEÓN HULA Hoop	281
781.	ATRAPA SALVADOR CON PELOTA	282
782.	RAYUELA DE LOS DESAFÍOS	282
783.	EQUILIBRA EL CONO CON LOS PIES	283
784.	SUSHI-BOL	284
785.	GLOBO POP SENTADO	284
786.	COOPERATIVA FUNCIONAL	284
787.	BOLA EN EL CUBO	285
788.	EL DESAFÍO VA Y VIENE	285

789.	Buscaminas	285
790.	CARRERA DE COLORES	286
791.	ENTRADAS CON BALONCESTO.....	286
792.	QUIQUE-BOL.....	286
793.	QUIERO MI CASA	287
794.	JOKENPO O PIEDRA, PAPEL, TIJERAS	287
795.	HUELLAS EDUCATIVAS.....	287
796.	CIRCUITO MOTOR DE ORIENTACIÓN ESPACIAL.....	288
797.	CIRCUITO DE EQUILIBRADO.....	288
798.	ROLLO DE PELLETS MATEMÁTICOS	288
799.	SIGUE TU PIE	288
800.	RELÉ DE COLORES.....	288
801.	QUEIMADA PUNTUADA.....	289

Instagram: [@edfvida](#)

1. CARRERA DE LAS BOLAS

Separar el grupo en equipos; Organice los arcos en una fila, y en el primer arco debe tener 5 bolas o más (puede cambiar las bolas por otro material, por ejemplo, conos); A la señal del profesor, el primer estudiante de cada equipo debe tomar una bola a la vez y pasar al siguiente arco, después de lo cual comienza de nuevo, pasando una por una al siguiente arco y así sucesivamente, hasta que todas las bolas estén en el último arco. Marca el punto para su equipo que realiza la tarea primero y de acuerdo con las reglas.



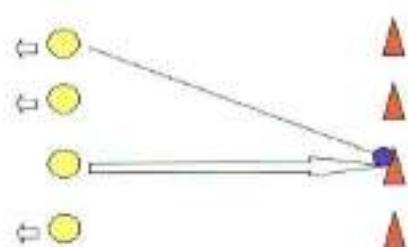
ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/Gy0KgZxuhWI>

2. TIRO

Un participante dice el nombre de otro y lanza la pelota lejos. Mientras los demás se esconden, quien tuviera el nombre mencionado debe tomar la pelota y disparar a los demás. Es la mezcla del disparo y el escondite. Quien sea encontrado, es disparado con la pelota. Cuando todos ya han recibido un disparo, el que disparó hace el procedimiento inicial.

3. TIRO TICO-TICO

Este es un juego callejero muy practicado en el sur de Minas. La formación inicial consiste en una fila de jugadores frente a una fila de sus respectivos conos. El juego comienza con un estudiante lanzando una pelota y tratando de golpear uno de los conos. Si no lo haces bien, el juego continúa con un nuevo intento por parte de otro jugador. Si uno de los conos es golpeado, el dueño de los conos debe correr hacia la pelota y golpear a uno de los compañeros de equipo. Si el jugador golpea a un colega, un extremo por el que golpeó, si falla un punto por el que fue golpeado. Quien complete 03 puntos primero va a la pared.



Instagram: [@edfvida](#)

4. MANGO DE CIEMPIÉS



Los estudiantes forman una columna, uno sosteniendo la cintura del otro y tendrán a UN estudiante suelto frente a la columna, que intentará atrapar al último estudiante de la columna y los compañeros no deberán salir (no podrán soltar).



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/CTHoZQGyhCg>

5. CRUCE

Tú eliges quién va a ser el barrer. El barrer estará en el centro del campo y debe tratar de evitar que los participantes (uno a la vez) adelanten y lleguen al final. El barrer puede correr detrás del intruso, lo importante es tocarlo. Si el intruso logra llegar al final de la trama sin ser atrapado, se reúne con el grupo de personas que están esperando para jugar. Si el estéril logra atrapar al intruso (él dirá: "¡Me atrincheré!"), se une a él con sus manos y también se convierte en un barrer, con el mismo objetivo. El juego terminará cuando todos hayan visto estériles.

6. INTENTA LEVANTARTE

Estudiantes en parejas, sentados en el suelo, uno frente al otro con las piernas separadas y sosteniendo un palo horizontalmente. Mientras uno inclina el tronco hacia atrás, el otro debe levantarse del suelo.



7. CÍRCULO TOMADOS DE LA MANO

Los estudiantes forman dos o más grupos que corren alrededor de la cancha. El maestro determina qué grupo debe formar un círculo tomados de la mano. El grupo que no se formó, debe separarlos lo antes posible. Los estudiantes en el círculo que sueltan sus manos deben correr alrededor de la cancha nuevamente.

Instagram: [@edfvida](#)

8. TELÉFONO INALÁMBRICO



El profesor dividirá la clase en dos o más filas y dirá al oído de la 1^a persona de cada fila frases muy largas y las escribirá en un papel para que cuando llegue a la última esta a su vez siga adelante y diga lo que le llegó al oído. Nota: use frases cortas de canciones, rimas y bloqueos de lengua. Gana el juego la fila, que golpeó la mayor cantidad de secuencias.

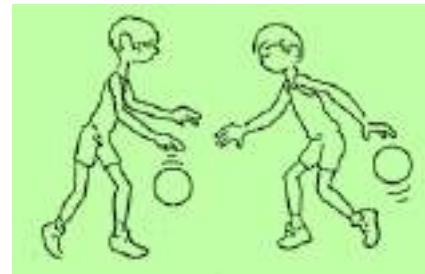
9. TELÉFONO INALÁMBRICO (VARIACIÓN)

En la misma formación de la actividad anterior, solo que en lugar de oraciones el maestro puede hacer movimientos y/o gestos en la espalda de la persona en la primera fila.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/DCr2VzlPAII>

10. CONTROL DE BATIDO

Estudiantes moviéndose alrededor de la cancha, cada uno con una pelota de baloncesto. A la señal del profesor, intentará golpear la pelota del colega con una mano, tirándola a la basura, sin poder perder el control de su pelota.



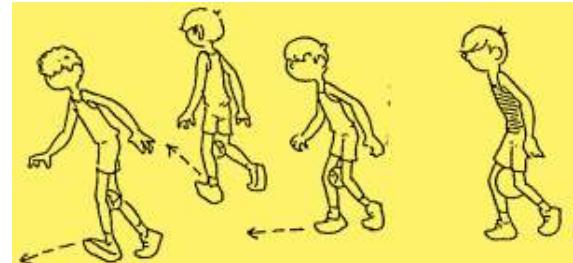
11. TOQUE Y PASE

Los estudiantes forman un círculo, con otro estudiante en el centro. Los estudiantes en el círculo intercambian pases y, después del pase, deben moverse al lugar de otro estudiante; El alumno del centro intentará interceptar el balón para intercambiar lugares con quien haya jugado mal.

Instagram: [@edfvida](#)

12.JUGADO, TOCADO

Para este juego, un estudiante será el receptor y los otros se moverán por la cancha, que será con una pelota de calcetín segura entre los muslos o las rodillas. Ya el receptor estará con una bola de plástico (del tipo "diente de leche"). Cada vez que el receptor toca a otro estudiante, intercambiará la pelota con ese, quien pasará a atraparla.



13.TATAME COOPERATIVO



Formar grupos de igual número; Cada grupo tendrá 2 colchonetas (esteras o incluso cartón);

Todos de cada equipo comienzan la actividad encima de una colchoneta; a la señal del profesor todos pasarán a la otra colchoneta, y luego lanzarán la otra hacia adelante, con el fin de construir el camino por donde pasarán, no pudiendo salir de la parte superior de la colchoneta; el equipo que logre llegar primero a la meta final y sin hacer trampa gana.



14.CONEXO



Actividad cooperativa realizada en un día lluvioso con un espacio limitado, con el objetivo de: desarrollar la afectividad a través de la cooperación, el equilibrio, el pensamiento estratégico, mejorar las relaciones interpersonales, ejercer la confianza a través del contacto físico,

relajar el grupo... Nota. en un espacio amplio se puede hacer con más grupos a la vez, saliendo uno tras otro; En este el número de estudiantes participantes fue limitado, con algunos estudiantes esperando por razones de seguridad. Sugerencia: entre los estudiantes poner una pelota, para hacerlo aún más difícil, hacer la tarea sin dejar caer la pelota.

Instagram: [@edfvida](#)

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/iqIRWzYsnss>

15. EL NOMBRE ES '1, 2, 3, 4, 5'

Los jugadores se ponen en círculo y pasan el balón entre sus compañeros y cuentan (1, 2, 3... hasta 5). La quinta persona que recibe el balón intenta lanzarlo a cualquiera de los jugadores que deben escapar en el descanso del 4º jugador, que pasa el balón al 5º para recibirla. Si la pelota lanzada golpea a alguien, ese jugador es eliminado. De lo contrario, quien lanzó es eliminado. El objetivo del juego es mantener un jugador.

16. DANZA DE LAS SILLAS COOPERATIVAS



Organice las sillas como lo hace en el tradicional juego de sillas. El secreto del juego no es eliminar a ningún participante, solo sillas, es decir, cada ronda, quita una silla y aún así todos deben sentarse, como puedan: en el regazo, en el brazo de la silla, acostados sobre los colegas, etc. En este juego no hay ganadores.

17. REY DE LOS ANIMALES

Los estudiantes forman un círculo. El profesor lanza una pelota a un jugador y él dice "Vi a un tonto". Este estudiante lanza la pelota a otro jugador que debe cambiar el nombre del animal. Aquellos que no responden rápidamente salen del juego. El último que se quede será el rey de los animales. Los nombres de los animales no se pueden repetir.

18. BARRA SUSHI

Formar parejas con todos los estudiantes; Cada par tendrá 2 palos; todos los pares uno al lado del otro deben tener el objetivo de transportar X número de bolas a un lugar determinado por el maestro, y todos deben pasar cada bola de un palo al otro sin caer al suelo. Nota. Se pueden usar bolas de diferentes tamaños... Objetivos: Estimular la cooperación, integrarse con el entorno social, mejorar las relaciones interpersonales, facilitar la comunicación dentro del grupo, desarrollar estrategias, relajar el grupo.



Instagram: [@edfvida](#)

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/hSb3KfA8Vek>

19. DOBLE PROTECCIÓN

Los estudiantes forman grupos de cuatro, dos se toman de la mano, otro estudiante debe ser protegido por estudiantes tomados de la mano. El otro, que está solo, intentará tomar lo que se está protegiendo, los estudiantes que están tomados de la mano, no deben irse, siempre permaneciendo entre los dos estudiantes.



20. MANTÉNGALO EN EL AIRE



Todos los jugadores se ponen de pie formando un círculo (generalmente un jugador se coloca en el centro del círculo). El objetivo del grupo es mantener una pelota en el aire todo el tiempo que puedan golpeándola con cualquier parte de su cuerpo, excepto sus brazos. El mismo jugador puede golpear la pelota varias veces seguidas. En esta actividad puedes separar la clase en varios grupos para ver quién puede mantener la pelota en el aire más tiempo.

21. LANZAMIENTO DE HULA HOOP

Una especie de aro de lanzamiento, pero con un aro de hula. Una persona será la víctima y estará a menos de 5 metros de los jugadores. Hace 1 punto quién puede colocar el aro de hula hula en la persona primero. Quien tenga más puntos gana.



22. RUN-DRIVE

En un espacio amplio y delimitado, un juego de atrapar; El estudiante que está persiguiendo debe conducir una pelota de baloncesto, los otros conducirán una pelota y quien sea tocado por el receptor cambiará las bolas y las funciones con él.

Instagram: [@edfvida](#)

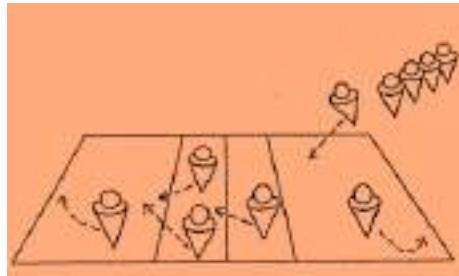
23. QUEMADURA INVERTIDA

Aquí los estudiantes se dividirán en dos equipos, como en la quema normal. La diferencia es que en lugar de comenzar en la cancha, los equipos comienzan fuera del área de juego (en el cementerio) y solo hay un estudiante de cada equipo en la cancha. Los jugadores en el exterior de la cancha, deben lanzar la pelota para tratar de quemar al jugador que está dentro, cuando un estudiante logra quemar al oponente, que fue quemado debe unirse al equipo contrario. El equipo que tiene todos o más jugadores en la cancha de juego gana.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/VGiYd05koBA>

24. REVERSA DE MANGO



Los estudiantes se dividieron en dos grupos. Un grupo se sienta en una columna al lado de la cancha y el otro huye a la mitad de la cancha. A la señal del maestro, el primer estudiante en la columna corre a recoger a un estudiante que está corriendo; Cuando tiene éxito es liberado por el profesor otro alumno de la columna para recoger, y así hasta que todos los alumnos de la columna hayan participado. Poco después, se cambian los roles de cada equipo (para comprobar quién hizo la actividad en el menor tiempo).

25. TRÍO DE URRACAS INVERTIDAS

Un receptor y los otros estudiantes se dispersaron en un área determinada. El receptor debe recoger a los estudiantes que están solos. Si tres estudiantes están tomados de la mano, no pueden ser atrapados, si más de tres estudiantes están tomados de la mano, pueden ser atrapados. Los estudiantes atrapados se convierten en receptores.

Instagram: [@edfvida](#)

26. ESTRELLA

A la señal del profesor, el primer estudiante de cada columna correrá alrededor de los otros equipos hasta que llegue a su equipo nuevamente; pasará por encima de todos sus compañeros de equipo y atrapará el balón en el centro;



Quien realiza la tarea más rápida obtiene 1 punto. VARIACIÓN: en lugar de exagerar, puedes pasar por debajo de las piernas de tus colegas; Puedes zigzaguear entre los participantes de la columna, entre otros.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/xHEMDPZDq8g>

27. COMPLETAMENTE

Juegan dos equipos . Los equipos se forman uno al lado del otro, detrás de una línea demarcada. A 20 metros se anota un punto para cada equipo. A la señal del maestro, el primero de cada equipo correrá hasta el punto marcado y regresará, llevando en la segunda carrera al segundo miembro del equipo con él, y regresará, repitiendo la acción, hasta que todos los miembros del equipo estén tomados de la mano. Ganará el equipo que primero logre alcanzar el punto anotado con todos sus miembros.

28. VOLEIXIGA

Se forma un círculo de personas, que arrojan una vejiga llena de agua entre ellos. El objetivo es no dejar que estalle. Quien lo deje estallar, es eliminado del juego hasta que quede el campeón.



Instagram: [@edfvida](#)

29. MACAQUINHO CHINO



El pequeño mono chino se para junto a una pared, mirando hacia la pared, y de espaldas a los demás, que se colocan uno al lado del otro, unos diez metros o más. El mono chino golpea sus manos contra la pared diciendo: "Uno, dos, tres, mono chino". Mientras dice la frase, los demás avanzan hacia la pared. Tan pronto como el mono chino termina la oración, inmediatamente se vuelve hacia los demás, tratando de ver a alguien corriendo. Cualquiera visto volviendo a la

línea de salida. Por lo tanto, los niños solo pueden avanzar cuando el mono chino dice la frase, ya que puede fingir que se vuelve hacia la pared y mira hacia atrás, para ver si atrapa a alguien en movimiento. El primer niño en golpear la pared será el próximo mono chino

ACTIVIDAD DE VIDEO: <https://youtu.be/2R8EI006QI0>

30. EN EL SUELO

Un participante de cada equipo juega. Inicialmente, cada participante tendrá 1 minuto para intentar sentarse en el suelo. Sin embargo, tu oponente intentará evitar esto. Si el jugador puede sentarse, señalarlo. Si no puedes, señala al oponente. En caso de empate, el tiempo de 1 minuto se reduce a 30 segundos, luego a 15 segundos y finalmente a 10 segundos. Si el empate prevalece, ambos equipos anotan.

31. OBSTÁCULOS ALTERNOS

Los estudiantes forman dos columnas y deben colocarse alternativamente, sentados y de pie, con las piernas separadas. A la señal del maestro, este último salta o pasa por debajo de las piernas de los compañeros, colocándose al frente, en una posición diferente a la del último compañero en la parte posterior. Los otros estudiantes deben hacer el mismo movimiento.

Instagram: [@edfvida](#)

32. PARALIZADO



Es uno congelado. Cuando se golpea una parte del cuerpo, se paraliza y la víctima no puede moverla, sino que sigue jugando, es decir, solo sale del juego quien ya está totalmente paralizado.

33. INTERCAMBIO DE LUCIOS

Los participantes forman una rueda gigante y eligen un bufón que se parará en el centro de ella. En cada ronda, el bufón ordenará a dos personas que intercambien lugares. Ej.: BOBINHO: - *Maria y Beto*. Inmediatamente, María debería ir a la casa de Beto y Beto debería ir a la casa de María. Mientras esto sucede, el bufón intenta entrar en uno de los lugares vacíos. Si no puedes, haz otra ronda. Si tiene éxito, el que perdió el lugar es el nuevo tonto.

34. URRACA DE ELEFANTE



Entrenamiento: Los niños caminan libremente por el patio. Uno de ellos separado, utiliza un brazo sosteniendo con la mano apuntando desde la nariz y el otro brazo pasando por el espacio vacío formado por el brazo. (Imitando la trompa de un elefante). **Desarrollo:** En la señal, el receptor sale a atrapar a los demás usando solo el brazo que está libre (el otro continúa sosteniendo la nariz). Quien es tocado también

se convierte en un elefante, y por lo tanto en un receptor, adoptando la misma posición. El último en ser arrestado ganará. **Sugerencia:** Los niños durante el juego pueden caminar como un elefante.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/KQmCPQmH1bl>

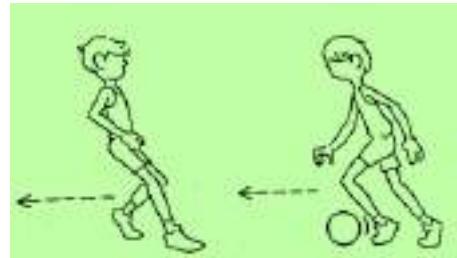
35. JUEGO DE SIETE PASES

Después de dividir a los participantes en dos grupos, solicite que se extiendan por toda el área de juego. El juego comenzará con la pelota arriba. El equipo en posesión debe tratar de hacer siete pases, sin interrupción del equipo contrario. Por cada siete pases exitosos, el equipo anotará un punto, reiniciando así el conteo.

Instagram: [@edfvida](#)

36. MOVIDO, RECIBIDO

Estudiantes en parejas, a dos metros de distancia entre sí, un estudiante de la pareja con una pelota, que debe conducir una pelota con los pies (o con las manos, si es la pelota de baloncesto) hacia el compañero, que debe moverse de espaldas a cierta distancia. Cuando el estudiante llega, pasa la pelota al estudiante que se ha movido sobre su espalda para realizar el mismo movimiento hacia el otro lado. Repita varias veces.



37. CIRCULOGOL

Actividad en la que los alumnos están de pie, reunidos en forma de rueda y con una pelota entre ellos. No puedes dejar que la pelota pase entre tus piernas; si se aprueba, el estudiante que lo hizo obtendrá un punto; Gran juego para todas las edades.



ACTIVIDAD	EN	VÍDEO:
https://youtu.be/wHFVwN66sWw		

38. CRUZANDO LA WEB

Coloque algunos conos (también se puede hacer con sillas) uno frente al otro y pase la cuerda a cierta altura que les dé a los estudiantes pasar (esto puede ser parte de un circuito para los estudiantes).

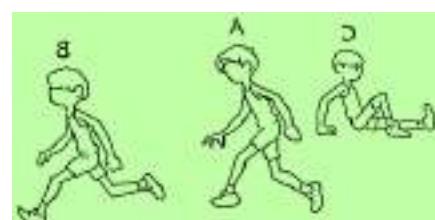


39. CAPTURA DE BALONCESTO

Una actividad de captura, con todos los estudiantes, incluido el receptor, teniendo que driblar con una pelota de baloncesto, para poder moverse.

40. DESCANSO DE AGARRE

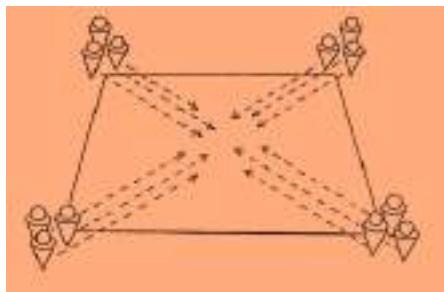
Los estudiantes se dividen en grupos de tres, los estudiantes A, B y C. El estudiante A persigue a B, el estudiante C descansa. Poco después, el estudiante B persigue al estudiante C, el estudiante



Instagram: [@edfvida](#)

A descansa y, finalmente, el estudiante C persigue al estudiante A. Cada cuarenta segundos, se realiza el intercambio, o cuando el compañero es atrapado.

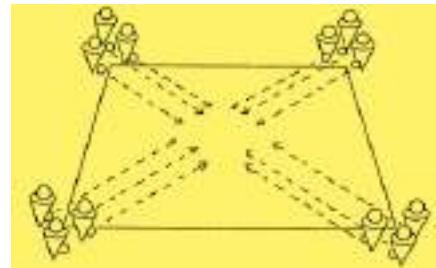
41. TOCADO, PERDIDO



Los estudiantes se dividen en cuatro grupos, que deben colocarse en cada esquina de un espacio determinado. A la señal del profesor, deben cruzar, corriendo, hacia el lado determinado por el profesor, no pudiendo tocar a otro alumno. Si juegan, deben pagar por una tarea.

42. VARIACIÓN

Actividad igual que la anterior, con los alumnos conduciendo un balón (Fútbol, Baloncesto, Balonmano...).

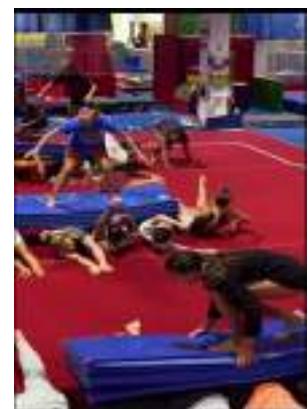


43. SACI

Juegan dos equipos . Los participantes de cada equipo deben estar en la posición de un saci con solo uno de los pies de apoyo, en el suelo; La otra pierna debe estar doblada hacia atrás. El segundo jugador sostendrá la pierna del primero; el tercero, la pierna del segundo y así sucesivamente, todos colocando su mano sobre el hombro del colega de enfrente. El último estudiante de la columna vertebral también flexionará la pierna. A la señal del maestro, estos sacis tendrán que correr hacia un árbol, rodearlo y regresar al lugar de origen. Si alguien se rompe, solo arréglalo, no hay penalizaciones. El grupo de sacis que llega primero al lugar del que salió gana.

44. SURFEANDO EN AMIGOS

Para esta actividad se requerirán colchonetas o colchonetas. Los estudiantes se dividen en dos grupos según la cantidad de la clase. Un estudiante de cada grupo será elegido para ser el surfista, los otros se acostarán y las colchonetas se colocarán en sus círculos. El surfista se parará encima de los demás que rodarán hasta llegar al final.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/cli5zzFCJHg>

Instagram: [@edfvida](#)

45.CANASTA

Dos equipos y dos ayudantes juegan. La broma funciona como un juego de baloncesto, pero solo hay una canasta, que en realidad son dos personas, cogidas del brazo y abiertas. Quien haga una canasta, elige a alguien del dúo para reemplazarlo en el equipo y él será la nueva mitad de la canasta. El equipo que hace más canastas gana el juego.

46.MIA CAT

Elige un jugador para que sea el receptor. Debe tener los ojos vendados. El receptor



cuenta hasta diez mientras los otros jugadores se alejan de él. No vale la pena correr. Después de contar hasta diez, el receptor sale a buscar a los demás. Cuando atrapa a alguien, dice **CAT MIA!** La persona que fue atrapada tiene que maullar. Si el receptor obtiene quién es, la persona se convierte en el siguiente receptor. De lo contrario, sigue intentándolo...

47.AJEDREZ HUMANO

Juega un par a la vez. En algunas hojas de papel, se escriben números del 1 al 12. En otros trozos de papel, está escrito 4 partes del cuerpo (MANO, PIE,, CABEZA). En el suelo, se hace un gran cuadrado dividido en 12 cuadrados, de aproximadamente 40 cm cada uno, numerados del 1 al 12. Tome PAR o IMPAR para ver quién comienza. Se realiza el sorteo de números y partes del cuerpo. La misión es colocar la parte del cuerpo dibujada en el número dibujado. Por ejemplo, cabeza a los 7, pie a los 11... Y así sucesivamente hasta que alguien pierde el equilibrio. Quien gana, elige al nuevo oponente. El campeón de la última ronda gana.

VIDEO MUSICAL: <https://youtu.be/Ka8zpRFsGhQ>

48. DUPLINE

Es una trampa. Elige el receptor y el corredor. Los demás participantes deben formar parejas, que deben caminar del brazo. Aquellos que no tienen pareja deben huir del receptor, dando brazo a un jugador de un dúo. En este caso, la pareja del otro lado se convierte en un pasillo y huye, para recoger a otra persona de otra pareja, donde sucederá lo mismo. Quien sea atrapado es el nuevo receptor.

Instagram: [@edfvida](#)

49. BOMBARDEO

Los jugadores se paran y forman una rueda, excepto una, que será la tonta. El objetivo de los jugadores es golpear uno de los pies del tonto, lanzando la pelota con las manos. Nadie puede bajarse de la rueda, excepto quien atrapa la pelota que se cayó. Si alguien de la rueda puede disparar al pie del tonto, será el nuevo tonto.

50. BÚSQUEDA DEL TESORO

Las bolas se distribuyen por todo el lugar para llevar a cabo la actividad, para que queden bien repartidas, mientras tanto en otro lugar los participantes esperan el lanzamiento para el juego escuchando las reglas hasta que todo el campo esté preparado!! El juego funciona de la siguiente manera: se le advertirá que cada participante tiene que reunir tantas bolas como sea posible, pueden unirse para obtener más bolas, pero solo en tríos. El trío que puede capturar la mayor cantidad de bolas gana.



51. LA CAZA Y EL CAZADOR



El maestro determinará el jugador que será la caza (el fugitivo) y los otros estudiantes / atletas serán los cazadores. Los cazadores intentarán quemar la caza, intercambiando pases tratando de arrinconar al fugitivo, y el mismo tendrá que alejarse del jugador con el balón. El maestro debe determinar si los estudiantes usarán sus pies o manos para conducir la pelota.

52. PREGUNTA ENGAÑOSA

Dos concursantes se apoyan con las manos sobre los hombros del otro y tratan de derribarse sin sus manos. Quien pueda derribar al oponente sin usar sus manos, gana.

Instagram: [@edfvida](#)



53.BLINDBOL

Fútbol ordinario , solo todos los jugadores jugarán con los ojos vendados. El equipo que marca más goles gana.



54.TODOS LOS ESTUDIANTES PARTICIPAN

Esta clase generalmente funciona con aquellos que solo quieren fútbol y aquellos que quieren jugar con sus manos. Haces dos equipos con un número razonable de estudiantes en cada lado y comienzas a jugar con los pies. Cuando la pelota cruza la línea de fondo de un determinado travesaño de la cancha, el juego se reanuda con las manos, el ganador de más goles gana.

55. LA CAZA



En esta actividad, los equipos se dividen donde un equipo debe pararse fuera de la cancha con una pelota que debe ser lanzada o colocada dentro de la cancha. Y al mismo tiempo el que colocó la pelota, debe correr alrededor del espacio estipulado hasta llegar al punto de partida. El equipo que está en la cancha debe tratar

de "cazar" al oponente que se mueve alrededor de la cancha. A cada tramo de la cancha se le asigna una puntuación, por lo que cuanto más lejos vaya el participante, mayor será su puntuación, los equipos se turnan entre "caza" y "cazador", al final se suma la puntuación del equipo, el que haga más puntos será el equipo ganador.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/hxwu1R6CCoU>

56. PECES COLORIDOS

Primero, el maestro debe extender los objetos flotantes coloridos (letras, mascotas, formas geométricas, etc.) en la piscina en cantidades iguales de cada color, para cada estudiante. El profesor será el 'pez pequeño', que estará en un extremo de la piscina. El 'pez pequeño' dirá: ¡Peces de colores! Y los estudiantes preguntarán: ¿De qué color? Luego el profesor dirá un color, cada alumno debe buscar un objeto del

Instagram: [@edfvida](#)



color dicho, esto con la pierna del rastreo nadar el nado completo, depende del nivel de la clase.

57. TROMPA DE ELEFANTE:

Actividad para la que permite el trabajo en equipo, la concentración y la coordinación motora general. El objetivo es usar la trompa de elefante para derribar los obstáculos. Uno puede tener variaciones con relevos o carreras en relevos.

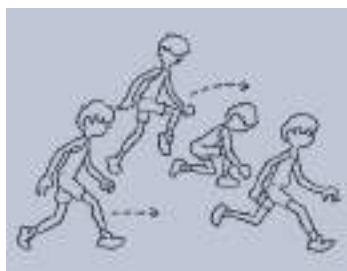
ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/G6Q-8YDMzoE>



58. MÚSICA 'TCHU-TCHU É'

El maestro canta cada estrofa y luego los estudiantes repiten. El ritmo es fácil, solo acentúa la 'é' bien, lo tropical se puede cambiar por 'una danza muy cool': ¡Tchu-tchu- é, tchu-tchu-é es una danza tropical! ¡Pulgares arriba! ¡Tchu-tchu-é, tchu-tchu-é es una danza tropical! ¡Pulgares arriba! ¡Rodilla doblada! ¡Tchu-tchu-á, tchu-tchu-á es una danza tropical! ¡Pulgares arriba! ¡Rodilla doblada! ¡Codos hacia atrás! ¡Tchu-tchu-é, tchu-tchu-é es una danza tropical! ¡Pulgares arriba! ¡Rodilla doblada! ¡Codos hacia atrás! ¡Dirígete a un lado! ¡Tchu-tchu-é, tchu-tchu-é es una danza tropical! ¡Pulgares arriba! ¡Rodilla doblada! ¡Codos hacia atrás! ¡Dirígete a un lado! ¡Y LA LENGUA FUERA! ¡Tchu-tchu-é, tchu-tchu-é es una danza tropical!

59. MANGO EN CUILLILLAS



Un juego de atrapar, con un estudiante siendo el receptor, que intentará atrapar a otro estudiante. El estudiante que es tocado por el receptor debe estar agachado y, para volver a entrar en el juego, un estudiante debe saltar encima de él.

Instagram: [@edfvida](#)

60. PIKE TRAVE

La viga de lucio solo hay un receptor, quien atrapa se convierte en el receptor y se convierte en un fugitivo como los demás. El travesaño es la pica, pero con un detalle, el estudiante que quita la mano de ella, solo puede aferrarse al travesaño de la otra portería de la cancha. Es decir, tendrá que correr a gran velocidad.

61. CONTRA RELOJ

Divida a los estudiantes en 2 equipos. Los equipos deben estar sentados en las líneas laterales de la cancha, un equipo a cada lado. Estire / fije la cuerda a los dos conos y colóquela en el centro de la cancha (entre los equipos). A las órdenes del profº el equipo 1 debe correr y saltar la cuerda, recoger todas las pelotas, que fueron lanzadas por el profº en el lado opuesto, saltar la cuerda de nuevo y ponerlas en la caja. Al mismo tiempo, el grupo 2 debe correr alrededor de la cancha. El equipo que primero completa la tarea gana. El equipo 2 que está corriendo es el 'reloj'.



62. RELÉ HACIA ATRÁS

Idéntico al deporte del atletismo. Hay dos equipos, cada uno con 4 corredores, que deben correr y entregar un bastón de mando al compañero delantero. Pero, esta carrera se hará desde atrás. El equipo que completa el relevo primero gana.



63. ¡CONDUCE Y AGRUPA!

Cada alumno con una pelota (Baloncesto, Fútbol, Balonmano...), debe conducir la pelota a través del espacio dado. A la señal del profesor, deben formar parejas, tríos, cuartetos, etc., de acuerdo con la solicitud del profesor.

64. INTERNO VS. EXTERNO

Los estudiantes forman dos círculos, uno interno y otro externo, que se mueven en la dirección opuesta. A la señal del maestro, los estudiantes en el círculo exterior se moverán a un lugar determinado por el maestro (por ejemplo, la línea de fondo de la corte). A partir de ahí, los estudiantes en el círculo interno tratarán de tocar a tantos estudiantes en el círculo exterior como sea posible antes de alcanzar su objetivo.

Instagram: [@edfvida](#)

65. URRACA DE ARO (HULA HOOP)

Un estudiante será el receptor; Para recoger a otro estudiante, debe colocar al colega dentro de un aro. El estudiante que es golpeado se convertirá en el receptor.

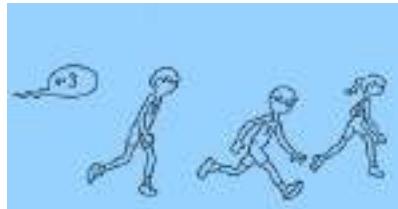


66. AGARRE DE DOBLE MONTURA

Estudiantes en parejas, dentro de un aro. Una pareja será el dúo de receptores, que jugará contra otro dúo, que se convertirá en el receptor.



67. CAPTURA-SORPRESA



Varios estudiantes repartidos por toda la cancha, a cada uno se le dará un número. El maestro determinará qué número debe ser el receptor y los otros estudiantes deben huir del receptor. Después de un tiempo, o cuando el receptor toque a otro estudiante, el receptor será cambiado.

68. CARRERA DE CONO:

Estudiantes divididos en equipos. Dos filas de conos se colocan paralelas entre sí. El juego comienza con un miembro de cada equipo corriendo hasta el final del recorrido y colocando otro cono más pequeño encima del más grande, por lo que tendrá que correr de nuevo, tocar la mano del siguiente compañero y el mismo tendrá que correr, recoger el objeto que está encima del cono y ponerse el cono anterior.



[ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/xMwRBGR3Fj8>](https://youtu.be/xMwRBGR3Fj8)

69. CARRERA RITCHA

Un representante de cada equipo corre en esta carrera de ida. Cada participante debe correr sobre una franja que se dibuja en el suelo. Quien abandona la raya vuelve al principio y comienza la carrera de nuevo. Si después de mucho tiempo nadie tiene éxito, se intercambian los representantes. Quien realiza la tarea correctamente primero gana.

Instagram: [@edfvida](#)

70.CARRERAS DE CONEJOS

Un representante de cada equipo corre. Es una carrera de ida y vuelta donde los corredores correrán imitando conejos (con la palma de sus manos y la punta de sus pies en el suelo y con las rodillas cerca de los codos). A la salida, va de frente. En el camino de regreso, viene de atrás. Es decir, no puede girar. Si se cae, se levanta y continúa. Quien llegue primero gana. número arábigo



71.CARRERA DEL EQUILIBRISTA

Un representante de cada equipo corre en esta carrera de ida. El objetivo es correr con un libro en la cabeza. Si el libro cae antes de la línea de meta, el corredor vuelve al principio y comienza de nuevo. Si después de mucho tiempo nadie tiene éxito, se intercambian los representantes. Quien realiza la tarea correctamente primero gana.

72.COMPLETA LA ORACIÓN

Todos bailando, al son de música animada. Desarrollo: Cuando la música se detenga, forme grupos de tres personas y responda rápidamente una pregunta formulada por el facilitador (lo que se le ocurra). El facilitador, en cada parada, sugerirá nuevos grupos: cuatro, cinco, seis... Depende de todo el grupo

73.SIENTA:

Los estudiantes reunidos en un círculo, el niño debe sentarse después de pasar la pelota al colega en el costado, ¡lo que requiere atención y concentración! Muy bueno para calefacción.

<u>ACTIVIDAD</u>	<u>EN</u>	<u>VÍDEO:</u>
https://youtu.be/nH20vMA-XTA		



74.DOÑA MARICOTA

Comienza contando una historia donde el personaje principal se llama "Doña Maricota". En esta historia se incluyen movimientos característicos de los estiramientos, recordando que apuntamos a esto con niños de entre 0 y 8 años principalmente, donde "jugamos a los estiramientos". Es importante destacar que el

Instagram: [@edfvida](#)

niño a esta edad aprende actividades y las realiza con gran alegría y creatividad. También se puede trabajar con otros grupos de edad y 3^a Edad

75. PELOTA EN EL CENTRO



Demarcar un cuadrado en el espacio. Formar pares. Cada uno con una pelota en la mano. Coloca una bola en el centro del cuadrado. Los pares deben estar cada uno en un lado, detrás de la línea demarcada. A la señal del profesor,

los estudiantes deben jugar la pelota, tratando de golpear la que está en el centro, haciendo que cruce la línea de fondo del oponente. Las bolas de dobles se cambiarán constantemente debido al lanzamiento. No puedes poner el pie en la pelota. La pelota desde el centro no podrá salir de la línea lateral.

76. QUIEN QUIERE, ESTIRA

Aquí podemos dividir la clase en grupos y colgar una cuerda / cinta en algunos (puede ser en una viga o en la parte inferior del techo del gimnasio). En un extremo de la cuerda pones algo comestible (un caramelo o una fruta), pasas el otro extremo de la cuerda sobre un lugar alto y el otro extremo se ata en la punta del pie del participante. El participante debe (con las manos detrás de la espalda) tratar de comer el material que está en el extremo de la cuerda / cinta. ¡Quien logre comerse el objeto que está en la punta de la cuerda, gana la prueba! Mire de cerca el video para los detalles y vea que el tamaño de la cinta debe atar el dedo gordo del pie (el hallux), es necesario que la cinta gire a una altura que, para morder el caramelo, es necesario levantar la pierna y, bajando la pierna, ¡el caramelo se levanta! Es importante atar el caramelo como se demostró (centrado), para que en el primer bocado no se rompa pronto y caiga el caramelo (¡Hay que comerlo para que valga la pena)! ¡Muy divertido esta dinámica!



Mira de cerca los detalles en el video: <https://youtube.com/shorts/JpBrWI66bzw>

Instagram: [@edfvida](#)

77.DA EN EL BLANCO

Los estudiantes se organizarán en equipos, en formación de columnas; A la señal del maestro, el primer estudiante D y cada columna deben moverse en la posición de flexión, con las manos apoyadas en el suelo y con una pelota en una mano; Al llegar a la marca de lanzamiento, deben lanzar la pelota al objetivo, con el objetivo de golpear la pelota dentro del cubo; Cada golpe se marcará 1 punto el equipo que lo realizó y si el alumno comete un error, volverá al final de la columna, dando el turno a otro compañero de equipo. Variación: para que todos tengan éxito en la actividad, se puede demarcar más de una ubicación de lanzamiento, colocando diferentes puntuaciones a cada marca. Por ejemplo: si el estudiante lanza desde la primera nota y hace el punto, su equipo puede contar 3 puntos, si falla puede tener un nuevo tiro, pero ahora debe avanzar a otra marca, un poco más adelante, que vale 2 puntos, y si aún persiste en el error, puede avanzar prácticamente de cara al objetivo, siendo difícilmente que se equivocará, vale 1 punto; Pero si aún persiste en el error, puede contar con la ayuda del profesor o realizar el lanzamiento hasta el éxito.



78.CONDUCE Y SIGUE

Estudiantes, en parejas, cada uno con una pelota; uno colocado detrás del otro. El que está delante conducirá la pelota de varias maneras, siendo seguido por el otro estudiante. Después de un tiempo, las funciones se cambian



79.CUERPO VIVO Y MUERTO:

Variación del tradicional "muerto viviente", con el mando de vivos o muertos se



pueden explorar diversos movimientos con el niño y hacer que la actividad sea muy divertida. Por ejemplo, en el siguiente video, al hablar "muerto" los estudiantes tendrían que acostarse y pararse con las piernas en alto y al hablar "vivo" se levantarían.

Instagram: [@edfvida](https://www.instagram.com/edfvida)

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/tG2XsK23-wE>

80. LATERAL

Juegan dos equipos y dos tiradores. Cada equipo tiene su campo, que estará dividido por una línea. Cuando los balleneros griten "AHORA", los equipos tendrán que cambiar de campo inmediatamente. Durante la prisa, los balleneros intentarán disparar a alguien. Si no puedes, haz otra ronda. Si tiene éxito, quienquiera que reciba un disparo está del lado del que le disparó. El juego continúa hasta que no queda nadie. Entonces, el ballenero que haya capturado a la mayor cantidad de personas gana.

81. JUEGOS RECREATIVOS COOPERATIVOS

La clase se divide en dos grupos, numerándolos de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, todos alineados uno frente al otro. Una pelota en el centro, a la orden del profesor al llamar a un número o preguntar por el resultado de un problema, cada número llamado, recogerá la pelota y la llevará a su equipo. Ganarás una puntuación si el estudiante toma la pelota sin ser tocado por tu equipo o toca quién tiene la pelota.

82. HANDSABONETE

En un piso de césped, en una cancha o en un espacio amplio tomar dos cubos con agua, formar dos equipos, poner el jabón dentro del cubo y comenzar el juego, la regla no puede caminar con el jabón tiene que pasárselo al otro amigo y golpear el cubo como gol.



ENLACE DE ACTIVIDAD DE VIDEO: <https://youtu.be/0I1bc5BuheM> Imagen: Internet

83. CARRERA DE CARNICEROS

Carrera de ida y vuelta donde compiten dos representantes de cada equipo. Los concursantes tendrán que correr como el baile del carnicero, de Pánico en la televisión. A la salida, va de frente. En el camino de regreso, viene de atrás. Si se cae, se levanta y continúa. Quien llegue primero gana.

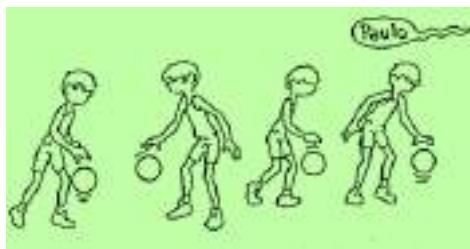
Instagram: [@edfvida](#)

84. CANGREJO:

Esta actividad es muy chula porque estimula la competencia, el equilibrio de los niños. Básicamente, pones una pelota (o cualquier objeto) en el regazo de los niños y tiene que ir del punto A al B como un cangrejo y equilibrar el objeto.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/sIAdFfX5xEM>

85. INTERCAMBIAR U OBSTACULIZAR

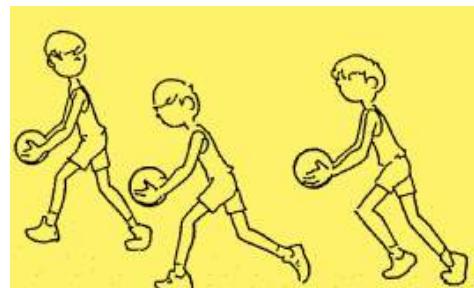


Todos los estudiantes en un espacio limitado, cada uno con una pelota de baloncesto driblando en ese espacio. A la señal del maestro, los estudiantes deben intercambiar pelotas con un compañero. El profesor también podrá decir el nombre de un estudiante que debe perseguir a sus compañeros de equipo

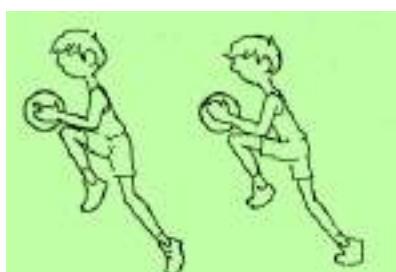
para tomar posesión del balón de ellos. Cuando el profesor/entrenador determina el intercambio de la pelota, el estudiante ya no puede molestar a los compañeros de equipo.

86. BALÓN MEDICINAL PEGA

Una actividad normal de captura, con uno o dos receptores, y todos los estudiantes deben tener, entre ambas manos, un balón medicinal, incluidos los receptores. También se pueden usar otros tipos de pelotas o materiales que están disponibles en la escuela, como conos.



87. RODILLA EN CARRERA DE PECHO

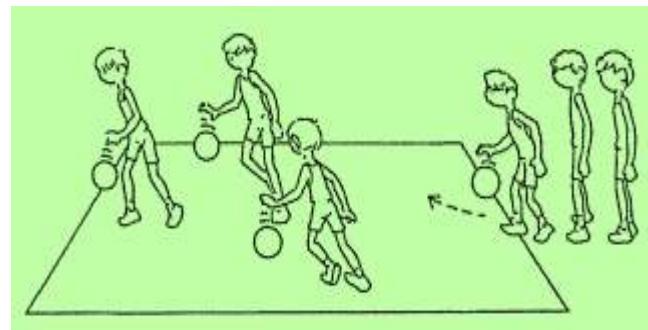


Los estudiantes forman una línea, cada uno con una pelota, el estudiante debe correr, tocando con sus rodillas la pelota que está a la altura del pecho. En la imagen al lado está sin el balón, pero la ejecución es la misma, solo sosteniendo una pelota con ambos brazos delante.

Instagram: [@edfvida](#)

88. JUEGOS DE GRUPO

Los estudiantes se dividen en dos grupos. Uno se sienta a mitad de camino en la cancha, cada uno con una pelota de baloncesto moviéndose y haciendo el regate. El otro grupo forma una columna fuera de la cancha, la primera de este grupo con una pelota. A la señal del profesor, el primero de este grupo entra en la cancha driblando para tocar a un jugador en cuanto pueda pasar el balón al segundo compañero de la columna y así hasta que todos los alumnos de la columna hayan participado. Cuando los grupos cambien de roles, el profesor marcará el momento de realización de la tarea de cada equipo.



89. MARCHA ATLÉTICA GRIP

Una actividad de persecución, en la que los practicantes solo pueden moverse a través de la marcha atlética (un pie siempre debe estar en contacto con el suelo). El receptor solo saldrá de esta posición si apoya su torso contra otro estudiante. No vale la pena levantarlos con los brazos y las manos.

90. TACTO

Juegan varios participantes de cada equipo. Son dos rondas: cada equipo tiene su tiempo. Se hace una fila lateral. Por sorteo, uno de los miembros de la cola será el tonto. Debe tener los ojos vendados. Poco después, el maestro dibujará el nombre de otra persona y se lo dirá al tonto. La función del tonto es, a través del tacto, adivinar quién es la persona con la que el maestro ha hablado. Para ello, se dirigirá a la cola y tocará todos los participantes, uno a uno. En caso de duda, puede pedirle a sus opciones que den un paso adelante para que pueda tocarlas nuevamente. El tonto solo puede tocar a cada participante una vez, excepto los que destacó (tres veces). Después de manosear correctamente,



Instagram: [@edfvida](#)



levantará el brazo de quien crea que es la persona. Luego es el turno del otro equipo. El equipo que lo hace bien, gana el marcador. *NOTA:* En caso de participación de los padres, haga que el padre sea el tonto y el hijo se una a la cola.

91. CIRANDOBOL

Sólo funciona si tiene muchas, muchas personas. La mitad de los participantes forman una rueda, y dentro de ella está la otra mitad de los jugadores. Los que están formando la rueda intentarán disparar a los que están dentro. Quien esté formando la rueda puede salir temporalmente a recogerla (si ha ido lejos). Quienquiera que reciba un disparo se convierte en parte de la rueda. El último que se queda dentro de la rueda gana.

92. NUESTRO CÍRCULO



Se hace un círculo de tiza en el piso, cuyo tamaño está de acuerdo con el número de estudiantes. Estos, colocados dentro del círculo, intentan expulsar a los otros estudiantes hacia el exterior. No vale la pena usar los brazos.

93. CARRERA MALESIADA

Necesitas 0 o 1 para saber cuál será el dúo inicial. En trozos de papel, se escribirán varias condiciones físicas en las que los corredores deben correr. Por ejemplo, "Sin el brazo izquierdo", "Sin la pierna derecha", "Sin los dos brazos", "Sin las dos piernas"... De todos modos, el objetivo es dibujar cómo debe correr cada corredor. Como en toda carrera, gana quien llegue primero. Quien gana, elige al nuevo oponente. El ganador de la última pareja gana la carrera.

Instagram: [@edfvida](#)

94. REINO DE LOS SACIS

En una esquina del terreno, se marca el "palacio", donde se encuentra un jugador, el "saci-rei". Los otros "sacis" se dispersan a voluntad por todo el campo. En el signo del comienzo, los sacis se dirigen con un pie al palacio real para provocar al rey. De repente, anuncia: "¡El rey está enojado!", saliendo a perseguirlos, también saltando. Él mismo lleva al palacio al primero que lo recoge y lo nombra su "ayudante". El juego se reanuda, como antes, dejando ahora a los dos, después de una nueva advertencia, en persecución de los demás y así sucesivamente. El último atrapado será el nuevo rey, en la repetición del juego. Nadie puede apoyar ambos pies en el suelo, bajo pena de ser encarcelado, excepto en los siguientes casos: a) cuando el jugador está dentro del palacio; b) Cuando el jugador está cansado, pero debe permanecer quieto en el mismo lugar, momento en el que puede ser atrapado. El jugador encarcelado permanecerá dentro del palacio, hasta que otro sea arrestado, solo entonces podrá regresar al lugar donde estaba antes.



95. PINCHAZO HACIA ATRÁS

Una especie de urraca, jugada en un espacio muy amplio y que tiene paredes en ambos extremos. Quienquiera que sea atrapado, debe atrapar a la persona que lo atrapó antes de que corra y toque la pared. Si el participante logra tocar la pared antes de ser atrapado, él es quien lo atrapa, lo que hará que el receptor se convierta en una víctima. Pero si lo atrapan, debe atrapar a quien lo atrapó antes de que toque la pared y se convierta en un receptor. Quien toca la pared más a menudo gana.

96. MANTÉNGASE ATENTO

Los estudiantes forman un círculo tomados de la mano. Un estudiante corre alrededor del círculo y debe tocar simultáneamente los brazos de dos estudiantes. Uno de ellos correrá hacia la derecha y el otro hacia la izquierda, alrededor del círculo, el que llegue al último lugar de inicio reiniciará la actividad, corriendo alrededor del círculo.

97. ¡SÉ RÁPIDO!

Estudiantes en círculos, con un arco delante de cada estudiante, en el centro del

Instagram: [@edfvida](#)

círculo un estudiante. El maestro debe determinar cómo los estudiantes deben moverse alrededor del círculo, por ejemplo, correr, saltar, gatear, etc. A la señal del maestro, todos deben buscar un arco, así como el estudiante en el centro del círculo.

98. CRUCE DE BOSQUES

Traza en el suelo un rectángulo muy grande (siendo el bosque). Dentro hay tres participantes que son los tomadores, afuera están los otros, a gusto. Dada la señal de inicio, los jugadores que están fuera intentan cruzar el rectángulo, es decir, el "bosque", sin ser atrapados. Los tres jugadores dentro intentan atrapar a los otros "forasteros" que cruzan el bosque de un lado a otro. Quienquiera que sea arrestado, continúa ayudando a los tomadores.



99. TIRA Y AFLOJA COLECTIVO



Todos los estudiantes en formación de círculo; En este círculo habrá cuatro equipos con el mismo número de alumnos; detrás de cada grupo habrá un cono a una distancia de unos 2 metros; Todos se aferrarán a una cuerda y deberán tirar hacia su cono, con el intento de derribarlo. Marca el punto para el equipo que logra derribar primero.

100. CADENA

Es idéntico al "Arrastrero". Pero cuando los receptores llegan a 3, lo que está en la punta debe soltarse de las manos del compañero de equipo e integrarse en el grupo de corredores. Por lo tanto, solo dos personas pueden tomar a las otras y, cada vez que se atrapa a una tercera, la que está en el otro extremo se va. *Por ejemplo*, Juan y María atrapan a Cayo. Pronto, Juan se libera y María y Gaio atrapan a Lucas. Entonces María se suelta y Gaius y Lucas consiguen otro y así sucesivamente. ¡Solo dobles!

Instagram: [@edfvida](#)

101. CARRERA DE FÓSFORO

Dos grupos juegan, cada grupo en una fila lateral, separados por un espacio razonable, cada fila contiene un número igual de jugadores. El primero de cada una de las filas colocará una caja de fósforos sobre su nariz e intentará pasar la caja sin la ayuda de sus manos a la nariz de quien esté a su lado. Esto, recibiendo la caja, pasará, de la misma manera. Si lo dejas caer, simplemente recógelos y recógelos donde lo dejaste. La cola que termina primero gana.

102. LA FORTALEZA

Se forman dos círculos concéntricos de participantes; Cada círculo tiene un número idéntico de participantes; en el círculo exterior, los miembros se toman de la mano; El juego implica que el círculo interior supera al círculo exterior, y para ello contará con un minuto. (o hora establecida por el grupo); El círculo exterior, por supuesto, intentará evitar la salida de los oponentes; Al final del minuto, contamos cuántos lograron salir; Entonces los roles se invierten.



103. MUÉVETE CON PALO

Los estudiantes hacen un círculo, cada uno apoyando su mano en un palo. A la señal del maestro, deben dejar el palo en su lugar y moverse hacia la derecha o hacia la izquierda de acuerdo con la orden del maestro, apoyando su mano en el palo junto a ellos.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtube.com/shorts/1Z8dMq4W81E>

104. CIEMPIÉS CON BOLAS

En formación de columnas; los estudiantes deben llevar pelotas a un lugar determinado; todos con las manos en la cabeza y una pelota entre un participante y otro de la columna vertebral; pudiendo tocar la pelota solo con la barriga.



Instagram: [@edfvida](#)

105. ZIG-ZAGUE

Juegan dos equipos con igual número de participantes. Los jugadores de cada equipo deben estar dispuestos a cada lado de la cancha, en zigzag. El primero de cada grupo será con una pelota. En el signo, debes pasárselo al siguiente compañero, quien se lo pasará al otro, hasta llegar al último. Este último, al recibirlo, regresa a su compañero, hasta el que inició la actividad. El equipo que realiza la tarea primero gana la carrera. NOTA: Si la pelota cae, quien debe atrapar puede atrapar y continuar el juego, porque no hay penalizaciones.

106. MANGO LATERAL



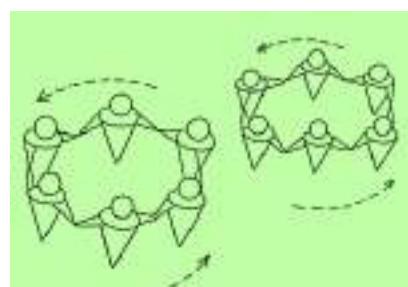
Los estudiantes se dividen en grupos de cuatro, tres de los cuales forman un pequeño círculo tomados de la mano, y el estudiante que queda en el exterior del círculo debe tocar con su mano al colega que está en el lado opuesto del círculo. Sin embargo, solo puedes tocar tu mano desde los lados, y no sobre los brazos de tus colegas en el círculo.

107. VARIACIÓN

Haga el mismo ejercicio que el anterior, con los estudiantes sosteniendo uno de los pies del compañero delantero.

108. VUELTA CIRCULAR

Los estudiantes forman dos círculos con el mismo número de estudiantes. A la señal del maestro, deben dar varias vueltas a la derecha o a la izquierda. El grupo que termine primero las vueltas ganará. El círculo no se puede romper.



109. CARRERA DE CIEMPIÉS

Los estudiantes forman varias columnas, cada una sosteniendo la cintura del compañero delantero. A la señal del maestro, la carrera comienza hasta cierto punto, de ida y vuelta. Quien llegue primero ganará. El equipo que se suelta en la ruta es descalificado.

Instagram: [@edfvida](#)

110. CARRERA DE CIEMPIÉS SENTADO

Igual que el ejercicio anterior, solo con los alumnos sentados.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/rLfgLWh0LH0>

111. TÚ ERES CON QUIÉN

El maestro separa a un estudiante para ser la víctima, los otros estudiantes se paran en fila. Los jugadores están uno al lado del otro y la víctima de espaldas a esa fila. La víctima lanza una pelota hacia atrás y alguien en la fila debe recogerla y todos deben poner sus manos hacia atrás para confundir a la víctima, que debe adivinar quién atrapó el objeto. Si te equivocas, hazlo de nuevo. Si lo haces bien, quien sea descubierto es la nueva víctima.

112. PACMAN

Ponerse al día en la cancha , pero solo se permite caminar sobre las líneas de la cancha. El "pacman" (receptor) también debe caminar solo las líneas. Quien sea atrapado, debe sentarse en el lugar exacto donde fue atrapado y servirá como obstáculo para aquellos que están huyendo, pero NO para el "pacman", es decir, el receptor puede saltar a las personas que han sido atrapadas por él y están sentadas en el suelo, pero los fugitivos no pueden saltar estos obstáculos. Quien sea el último en ser atrapado será el ganador.



113. CIEGO

Un participante de cada equipo juega. En el centro del recinto se estira una cuerda, donde se colgará una manzana o caramelo, a la altura de la boca de los participantes. Cada jugador tendrá los ojos vendados y, a la señal, deberá, con las manos hacia atrás, intentar darle un mordisco a la manzana. Lo que obtienes le da al equipo la victoria.

Instagram: [@edfvida](#)

114. ALMOHADILLA



Los jugadores forman un círculo. Un participante es elegido al azar para lanzar el cojín hacia arriba (dentro del círculo). Después de eso, debe observar dónde cayó el cojín y decir cuántos pasos podría dar hasta llegar al cojín, comenzando desde su lugar en el círculo. Pronto, con los ojos vendados, tomará tales pasos y tratará de sentarse en el cojín. El participante que logre sentarse en el cojín saldrá victorioso. Si no ha tenido éxito, repetirá la situación sin la venda de los ojos para volver a evaluar su estimación.

115. HULA COOPERATIVA Hoop:

Se forma una línea de niños. El objetivo es pasar el aro de hula hula a través de ellos sin que haya el "cierre" de las manos. Se puede hacer en forma de competencia entre dos grupos para ver quién hace primero el hula hoop.

ACTIVIDAD EN VÍDEO:
<https://youtu.be/-hqrgr6Y6YQ>



116. FUTCOR

Una especie de disparo. El jugador dice un color y los demás deben correr detrás de algo que tiene ese color. Quien toque el color ya no puede ser disparado. Sin embargo, cualquiera que no toque algo que contenga el color dicho a tiempo, debe ser fusilado. El primero en ser disparado es el siguiente en reiniciar el juego.



117. FUTSOPRO

Es una especie de balón de fútbol, pero en lugar de una pelota, usas la vejiga y en lugar de los pies, usas la boca. Al final de cada extremo de la sala habrá un objetivo. El objetivo es, a través del golpe, llevar la vejiga a la meta. El equipo que marca más goles gana.

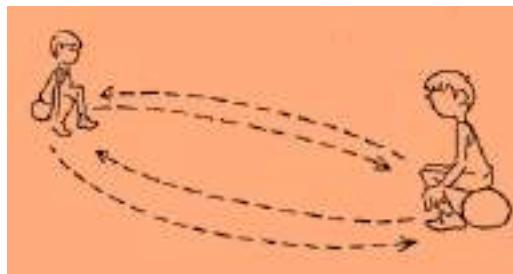


Instagram: [@edfvida](#)

118. CORRE CON EL TACTO

Los estudiantes en la columna, cada uno sosteniendo una pelota cerca de la región glútea, deben correr, tocando la pelota con los talones.

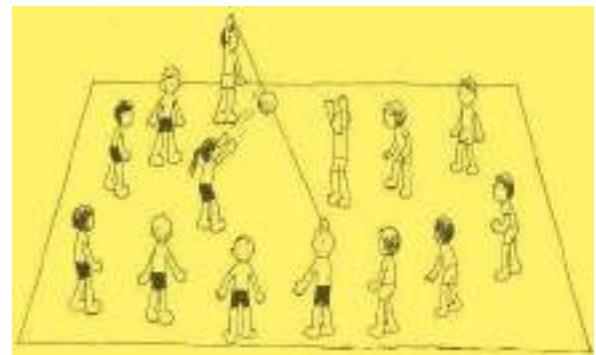
119. CORRE Y SIÉNTATE



Estudiantes en parejas, uno sentado frente al otro en un balón medicinal, a una distancia de diez metros. A la señal del maestro, corren hacia la otra bola, se sientan en ella y regresan rápidamente para sentarse en su pelota (verifique quién llega primero).

120. VOLEIBOL CON RED MÓVIL

Solicite a dos participantes, que, en posesión del elástico, agilice la red móvil, los grupos siempre deben ocupar lados opuestos del elástico, independientemente del espacio del campo de juego. Utilice la dinámica del juego de voleibol, con los participantes intercambiando pases para enviar la pelota al campo contrario. La red se moverá en las diversas direcciones del área de juego, variando en tamaño y permitiendo áreas de juego grandes y pequeñas para los equipos. Los participantes siempre deben ocupar la extensión del área de juego y la extensión del campo.



121. BAILA COMO YO BAILO

Juegan dos equipos. Un jugador estará frente al otro, es decir, cada jugador tendrá una persona con la que se encontrará cara a cara. El equipo comienza. Cada participante debe bailar a su manera. El rival frente a ti debe imitar tus pasos de baile. Entonces es el equipo el que hará lo mismo. Ambos equipos tendrán un minuto para hacerlo.

122. TRATA DE NO SER AGARRADO

Se dibujan dos círculos en el suelo, uno dentro del otro. Un equipo está en el círculo más pequeño y el otro, con el mismo número de participantes, está en el círculo más

Instagram: [@edfvida](#)

grande. Cuando el maestro grita el nombre de un lugar, el equipo del círculo más pequeño debe moverse allí, sin ser agarrado por los estudiantes del otro círculo. Después de un tiempo, invierte los roles.

123. MUÉVETE CON STICK 2



Los estudiantes hacen un círculo, cada uno apoyando su mano en un palo. A la señal del maestro, deben dejar el palo en su lugar y moverse hacia la derecha o hacia la izquierda o dar dos toques en el suelo con el palo de acuerdo con la orden del maestro, apoyando la mano en el palo al lado, solo que en lugar de hablar a la derecha o a la izquierda el maestro usará 3 comandos (1, 2 y 3). En el comando 1 el estudiante va a la derecha, en el comando 2 los estudiantes tienen que golpear el palo en el suelo dos veces y en el comando 3 los estudiantes van a la izquierda. Esto también se puede utilizar con los ancianos y con cualquier público.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/WaAOX8lAtz4>

124. ATRAPAR-OBSTÁCULO



En un espacio limitado, un estudiante trata de atrapar a los demás. Los estudiantes, que están siendo atrapados por el receptor, deben permanecer inmóviles con los brazos abiertos (obstáculos). Entonces, hasta que todos hayan sido atrapados.

DRIBBLE

125. ATRAPA CON

Una actividad de captura, con todos los estudiantes, incluido el receptor, teniendo que driblar con una pelota de baloncesto, para poder moverse.



126. 7 CACERÍAS

Dos equipos, cada uno en su propio campo. Los campos están separados por 7 fragmentos. Una persona de cada equipo intenta lanzar la pelota y derribar los fragmentos. El equipo que derriba los fragmentos debe levantarlos nuevamente, pero protegerse del otro, que ahora tiene la autonomía para disparar. Quienquiera que

Instagram: [@edfvida](#)

reciba un disparo no puede ayudar al equipo en los fragmentos. Si el equipo puede volver a juntar los fragmentos antes de que todos reciban un disparo, ganan. Pero si todos reciben un disparo y los fragmentos permanecen en el suelo, el otro equipo gana.

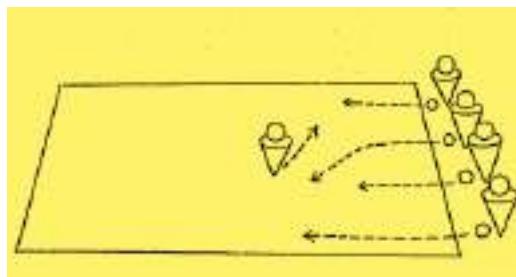
ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/vG1If3YYpUk?si=0QtOzuM9KIw-S2F5>

127. EQUILIBRAR EL TESTIGO COOPERATIVO

Todos en parejas, teniendo un palo para cada par; A la señal del profesor, la pareja tendrá que llevar el testigo a un punto determinado y regresar, utilizando solo uno de los pies de cada uno de los participantes.



128. ES TODO TUYO



En una cancha, un defensor se coloca en el centro; Los otros estudiantes, cada uno con una pelota, deben colocarse detrás de la línea de fondo. A la señal del profesor, los alumnos deben moverse con el balón (conduciendo con los pies o driblando con las manos) para llegar al otro lado de la cancha, sin que el defensor se apodere del balón. Si el defensor toca una pelota, intercambiará roles con el estudiante que estaba con esa pelota.

129. ENGAÑO

Los jugadores, de pie y con los brazos cruzados, formarán un círculo. Uno ocupará el centro y tendrá el balón. Disparará o fingirá lanzar la pelota a un compañero, que debe atraparla; Pero no descruzará los brazos si es engañado. El que deje caer la pelota o descruce los brazos cuando sea engañado, será eliminado. Si todo va bien, quien atrapó la pelota es el siguiente en hacerlo.

Instagram: [@edfvida](#)

130. CIRCUITO DE MOTOR - INICIACIÓN A LA GIMNASIA

Actividades que estimulan actividades para la iniciación a la gimnasia. Hay varias estaciones que estimulan el contacto con la vuelta, la agilidad para levantar, tumbarse, además de correr velocidad y ser una actividad cooperativa.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/14PtHmMS6Dg>

131. PAPEL CATA

A medida que el grupo se aleja, el maestro esconde pequeñas bolas de papel por todo el campo en los lugares más variados que pueda imaginar. En la señal de inicio, los jugadores regresan al campo donde intentan encontrar las bolas de papel, teniendo 5 minutos para reunir lo que puedan. Pasado este plazo, cada uno presenta lo que encontró, ganando quien acumuló más bolas de papel. El ganador será el siguiente en esconder las bolas de papel.

132. ESCLAVOS DE JOB

En un círculo, cada participante se queda con un muñón (o cualquier objeto rígido). Primero el monitor debe asegurarse de que todos conozcan la letra de la canción que debe ser (en cursiva): *los esclavos de Job tocaban cachangá* (pasando su pequeño muñón al otro de la derecha); *Los esclavos de Job jugaban cachangá* (pasando su muñón al otro de la derecha); *Tira* (levanta el muñón), *pone* (pone frente a ti sobre la mesa), *deja que el Zambelê permanezca* (señala el muñón en frente y balancea el dedo). *Los guerreros con guerreros hacen zig* (pasando su pequeño muñón al otro a la derecha), *zig* (giran su pequeño muñón de la derecha al colega de la izquierda), *zá* (giran su pequeño muñón al otro a la derecha). *Los guerreros con guerreros hacen zig* (pasando su pequeño muñón al otro a la derecha), *zig* (giran su pequeño muñón de la derecha al colega de la izquierda), *zá* (giran su pequeño muñón al otro a la derecha).



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/EVyWEy7V9P8>

Instagram: [@edfvida](#)

133. CARRERA DE ESCOBAS

Un representante de cada equipo corre en esta carrera de ida. El objetivo es equilibrar escoba en la palma de tu mano mientras corres. Si la escoba cae antes de la línea de meta, el corredor vuelve al principio y comienza de nuevo. Quien realiza la tarea correctamente primero gana.



una

134. BARREIRABOL

Juegan un representante de cada equipo. Uno será el ballenero (que se quedará en la línea de meta) y el otro será el fugitivo (que permanecerá en la línea si se va). El objetivo del fugitivo es acercarse lo más posible a la línea de meta sin que le disparen, ya que el tirador tendrá a su disposición decenas de bolas de papel para lanzar al fugitivo. Cuando el fugitivo recibe un disparo, el lugar exacto donde le dispararon se raya en el suelo. Después de eso, los roles se invierten. El fugitivo que se acerca lo más posible a la línea de meta gana la carrera.

135. CARRERAS DE BRAZOS



Dos representantes de cada equipo corren. Se realizarán dos arañazos en el suelo, cada uno a pocos metros de cada participante. Los participantes se apoyan en los hombros de los demás con sus brazos. El objetivo es empujar al oponente y hacer que supere su riesgo. Quien logre esto primero, gana la carrera.

Instagram: [@edfvida](#)

136. EQUILIBRIO COOPERATIVO (CALMA)

Formar grupos pequeños, donde el objetivo es mantener el equilibrio durante el mayor tiempo posible en algún objeto (neumático, piedra, madera); El profesor podrá adaptarse dejando a todos los estudiantes dispuestos por la cancha corriendo, luego a su señal dirá un número, como: "tres", luego tres estudiantes deben unirse rápidamente y equilibrarse encima del neumático más cercano, pronto todos regresan a la posición inicial y el maestro pedirá un nuevo número, para que todos puedan participar e interactuar con todos los colegas.



137. SALTAR LA CUERDA CON LA PELOTA



Variación de la actividad tradicional de saltar la cuerda. Pero además de saltar la cuerda, se lanza una pelota al niño que está saltando la cuerda.

<u>ACTIVIDAD</u>	<u>EN</u>	<u>VÍDEO:</u>
https://youtube.com/shorts/Sn0OwxaNiiE		

138. REY O REINA, TONTO Y EL MAGO



La clase es deuda en equipos. En cada equipo se elige un rey o una reina, un bufón y un mago. Estos personajes no serán conocidos por los oponentes. Cuando el rey o la reina se queman, el juego termina. Quien quema al tonto va al campo contrario y puede interponerse en el camino de los jugadores, saltando delante de los jugadores contrarios para dificultar el lanzamiento de la pelota o atrapar la pelota que cae al suelo y enviar a su equipo al suelo. Quien quema al mago debe ir al espacio del quemado, dejando que el mago juegue normalmente.

jugadores, saltando delante de los jugadores contrarios para dificultar el lanzamiento de la pelota o atrapar la pelota que cae al suelo y enviar a su equipo al suelo. Quien quema al mago debe ir al espacio del quemado, dejando que el mago juegue normalmente.

Instagram: [@edfvida](#)

139. RELÉ



Los estudiantes forman dos columnas; A la señal del profesor, el primero de cada columna corre a un lugar determinado, vuelve a golpear la mano del segundo alumno, quien también debe correr al lugar determinado, volviendo a golpear la mano del tercer alumno, que hará el mismo movimiento, y así sucesivamente, hasta el último alumno de la columna.

140. CARRERA SESENTADA

Carrera de ida y vuelta donde los participantes corren sentados y no pueden usar sus manos para nada. En el camino, va desde el frente, en el camino de regreso, viene desde atrás, es decir, no puede girar. Quien regrese primero gana.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/2XIBN98MEF0>

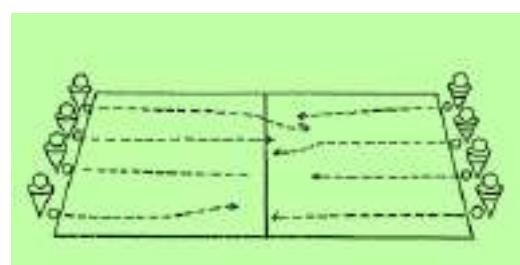
141. CARRERA DE CORDONES



Carrera de dobles, ida y vuelta, donde los participantes corren con los cordones atados. En el camino de salida, va desde el frente, en el camino de regreso, viene desde atrás. No puede girar. Si se cae, se levanta y continúa. Quien regrese primero gana.

142. INTERCAMBIA Y CONTINÚA CON LA POSESIÓN

Los estudiantes se dividen en dos grupos, cada grupo colocado en un lado de la cancha sobre la línea de fondo. Cada estudiante con una pelota; A la señal del maestro, deben cambiar de bando lo antes posible y sin perder la posesión. El alumno que pierda el balón abandonará la actividad y el último en llegar deberá cambiar de equipo.



Instagram: [@edfvida](#)

143. JAULA

Los jugadores, dispuestos en círculos (uno al lado del otro sin tomarse de las manos) forman la jaula. El otro grupo, cuyos elementos representan a los animales, se dispersa por todo el terreno. El maestro usará un silbato o una campana. A la señal del maestro, los animales comienzan a correr, a veces entrando, a veces saliendo de la jaula. En un nuevo silbido, los participantes del círculo unen sus manos, cerrando la jaula y atrapando así a los que permanecieron dentro del círculo. Estos serán parte de ella, uniéndose a los que forman la jaula. Luego el juego se reanuda hasta que todos los animales hayan sido encarcelados.

144. AGARRAR

Juegan dos equipos . Cada equipo debe pararse en un rectángulo rayado en el suelo. El objetivo es lograr que todos permanezcan en ese espacio durante 30 segundos. Pasado este tiempo, el equipo



que gestionó deberá reducir el espacio del otro, que tendrá menos espacio para colocar sus componentes. Y así el juego continúa, hasta que el rectángulo se vuelve tan pequeño que es imposible mantener a la gente allí, dando la victoria al otro equipo.



145. SALTAR

Juegan dos representantes de cada equipo. El objetivo es llegar primero, haciendo saltos con un pie (como si estuvieran midiendo cierta distancia en metros). Cada jugador tendrá derecho a un salto a la vez. Sin embargo, solo puede usar una pierna para saltar, y durante este salto, debe dejar la otra pierna en el mismo lugar donde estaba. Solo después de estar firme puedes llevar la otra pierna al lugar al que lograste llegar con tu salto. Quien cruce la línea de meta primero gana.

Instagram: [@edfvida](#)

146. COLCHONETA DE COORDINACIÓN, FUERZA Y RESISTENCIA

Con la confección de la alfombra, colocando manitas pegadas a la alfombra o directamente al suelo, y estas manitas son de diferentes colores, teniendo algún color amarillo, rojo, verde o cualquier otro color; el alumno debe cruzar todo el curso en posición de flexión, pudiendo solo colocar sus manos encima de las manitas del mismo color (determinado por el profesor). Por ejemplo: el estudiante cruzará toda la ruta simplemente cambiando de manos encima de las manitas de color amarillo.



147. RELÉ DE COLOR

El profesor da el comando de un color elegido a los estudiantes y corren hacia un cofre / cubo / caja para encontrar el objeto del color correspondiente.

ACTIVIDAD EN **VÍDEO:**
<https://youtu.be/MzkqGsAnaj8>



148. GUERRA DE PAPEL



papel en su campo es el ganador.

Dos equipos juegan en dos campos separados, separados por un espacio. Cada equipo tendrá a su disposición decenas de bolas de papel. Comenzarán a lanzar esas bolas de papel al campo contrario, que debería hacer lo mismo. El objetivo es sacar las bolas de papel de tu campo y lanzarlas al oponente. Al final de los tiempos, el maestro hace el conteo. El equipo que tiene el menor

Instagram: [@edfvida](#)

149. MIMETISMO DIFERENCIADO



Los estudiantes forman un círculo; A la señal del maestro, uno llega al centro del círculo y hace un movimiento, que debe ser repetido por todos; A otra señal del maestro, el estudiante que está en el centro va al encuentro de otro estudiante, que debe ir al centro para hacer otro movimiento, y así sucesivamente. El movimiento no se puede repetir.

150. WAR HULA HOOP

Juegan una pareja de cada equipo. Las parejas se meterán en un aro de hula hula y se pararán de espaldas el uno al otro mientras corren de frente. Se harán dos rasguños, cada uno exactamente a 2 metros a cada lado del aro de hula. El objetivo es correr y empujar para superar la línea, pero será difícil ya que el otro dúo hará lo mismo. El dúo que logra superar el riesgo, gana. PD: Si no tienes un aro de hula hula grande, la sugerencia es poner a una persona de cada equipo dentro del aro de hula, obteniendo así 2 personas en el aro de hula hula (en lugar de 4).



151. PASOS

Es una carrera de ida donde varios participantes deben correr como si estuvieran midiendo una distancia en pies. Cuando pisas con el pie derecho, debes pisar el pie izquierdo inmediatamente pegado a la parte delantera del derecho y así sucesivamente. Quien llegue primero gana.

152. MONO CIEGO



Participan dos equipos. Cada equipo elige a su representante. El maestro hace un gran rectángulo y en él dibuja varias líneas. Ambos jugadores tienen los ojos vendados y el objetivo es salir del campo y llegar al final sin pisar las líneas. Como tendrán los ojos vendados, el equipo puede ayudar. Quien pisa la línea vuelve

Instagram: [@edfvida](#)

al principio, pudiendo llevarse la venta en ese tiempo. Quien abandone el campo sin pisar la línea gana

153. TRES, TRES, PASARÁS

Primero tenemos que elegir a dos participantes que serán el puente, tomados de la mano. Sin que el resto de la clase lo sepa, deciden quién será pera o manzana. Los otros hacen una línea que pasará por debajo del puente. El dúo que es el puente, une sus manos y las levanta, formando el puente. Entonces el dúo canta: " *Tres, tres, pasarás, quedarás el último. Buen barquero, buen barquero, discúlpame para pasar*". Cuando casi todos han pasado por debajo del puente, la pareja une sus brazos a la cintura del último en la fila y pregunta en voz baja sin que los demás escuchen: " *¿Quieres pera o manzana?*" El Participante elige y va detrás de quien representa el fruto que ha elegido. Al final, gana el participante que tenga más gente detrás, es decir, la fruta más elegida.



154. CIRCUITO

Los estudiantes deben dividirse en dos equipos, dispuestos en dos columnas, frente a un círculo formado por los materiales, quedando uno al lado del otro con los mismos obstáculos. A la señal del profesor, los dos primeros estudiantes, uno de cada equipo, deben salir a través de los obstáculos. Marca punto para tu equipo el alumno que levanta la bandera antes del final del circuito

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/S57Dt6O5Tjs>

155. PASLAPSTICK CALIENTE

Un participante se inclina y los otros saltan. Cuando todos han saltado, el primero que saltó también se dobla. La broma continúa hasta el punto en que el número de personas es tan grande que ya no puedes saltar sobre todos. Quien no lo logre, será el primero en doblarse la próxima vez. Puede dividirlo en equipos para ver qué equipo lo hace en la menor cantidad de tiempo.



Instagram: [@edfvida](#)

156. PASE BOLA



Los jugadores forman una rueda, y cuando la música está sonando, pasarán la pelota de mano en mano. La canción es "*¡Ahí va la pelota, pasando en la rueda, quien tenga la pelota en su mano, se cae!*". Quien tenga la pelota en el "exterior", es eliminado y el juego continúa hasta que solo quedan dos, de donde saldrá el campeón.

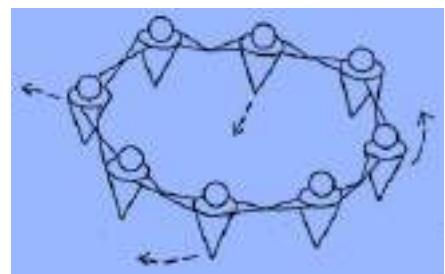
157. TÚNEL

Juegan dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo formará un túnel, donde los participantes se pararán uno detrás del otro con las piernas abiertas. Es una especie de carrera. En el "Ya" del maestro, el último de cada fila debe pasar por debajo del túnel y avanzar. Entonces este último hace lo mismo. De esta manera, el túnel de personas avanzará cada vez más. El túnel que cruza la línea de meta gana primero.

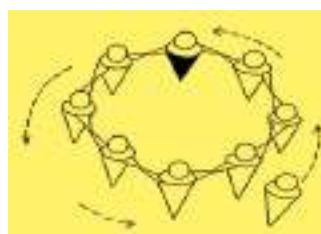


158. NO REVENTES

Los estudiantes forman un círculo tomados de la mano; Deben tirar del círculo hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás, etc. La pareja que dejó que el círculo se rompiera, tome una tarea estipulada por el maestro.



159. MANGO DE CÍRCULO



Estudiantes en círculo, tomados de la mano. Un estudiante colocado fuera del círculo. Este debe conseguir un chaleco que estará en uno de los compañeros del círculo. Los estudiantes en el círculo no pueden salir girando el círculo hacia la derecha o hacia la izquierda. Puede dividir a los estudiantes en equipos y estipular un tiempo para que el estudiante intente recoger el chaleco.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/tRKrRvXNfL8>

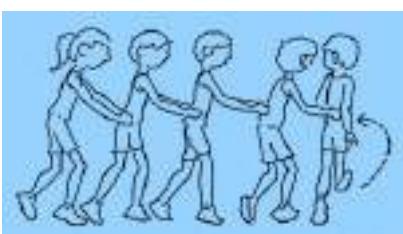
Instagram: [@edfvida](#)

160. PONERSE AL DÍA CON EL CÍRCULO DURO

Los estudiantes forman un círculo, teniendo un compañero en el centro del círculo y otro en el exterior del círculo. Para ello se intentará atrapar al acompañante, que se encuentra en el interior del círculo, y los alumnos que forman el círculo no deberán salir, uniéndose hombro con hombro. El estudiante en el centro del círculo tendrá paso libre a través de él. Después de un tiempo, o si el estudiante en el círculo es atrapado, el par se cambia.



161. CAPTURAS DE TRENES



Los estudiantes forman una columna, uno sostenido del hombro del otro. El primer estudiante en la columna debe tomar el último en la columna, y los estudiantes no deben salir girando la columna hacia el lado opuesto.

162. EMPUÑADURA DE PALO GIGANTE



El juego es igual a la pequeña captura de palo, todos los estudiantes participan uno a la vez. Después de soltar los palos por el maestro, alguien es elegido por la letra del alfabeto para entender el orden y comenzar el juego. Comienza levantando cualquier palo y solo deja de levantarlos si mueve alguno, después de que el niño se mueva pídale que cuente cuántos palos tomó y cuáles fueron los colores.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/0OUzcvRA3uw>

163. TRAMPA

Organice la clase en un círculo con la mano (estas serán la "trampa"); luego elija a algunos estudiantes para que sean la "caza"; en el que todos los que pertenecen a la trampa, deben tomarse de las manos en círculo y los demás deben pasar a través de la formación de la rueda, zigzagueando entre ellos, entrando y saliendo de la trampa; Tan pronto como el



Instagram: [@edfvida](#)

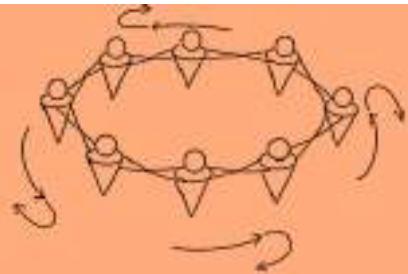
maestro diga "cierra la trampa", todos en el círculo deben bajar rápidamente, y quien esté atrapado en la trampa debe sentarse en el centro de la trampa, continuando el juego los siguientes que aún no han sido arrestados.

164. TRAMPA (VARIACIÓN)

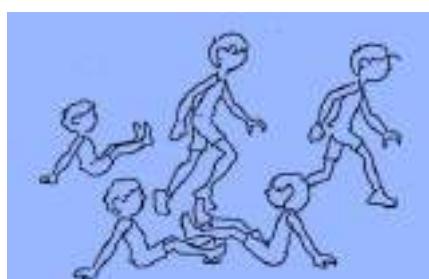
Puedes actuar en equipos, seleccionando dos equipos, compitiendo entre ellos; en el que cada equipo tendrá un número determinado de veces para colocar la trampa y luego se contará cuántos han sido capturados; Poco después será el turno del otro equipo de tener el mismo número de ocasiones y al final se contabilizará quién logró captar más oponentes. Crea diferentes formas con este juego, úsalo según tu realidad.

165. SALIDA CONJUNTA

Un círculo está hecho con tiza, más grande que el círculo de estudiantes tomados de la mano. Intentarán salir del círculo para sumar puntos. No vale la pena, si el círculo se rompe.



166. CORRE Y RECOGE



Un juego de correr y atrapar; Sin embargo, aquellos con los pies en alto no pueden ser atrapados (el maestro puede determinar el tiempo máximo que el estudiante puede estar de pie con los pies en alto).

167. VASSOBOL

Dos rivales compiten por poner el balón en la portería contraria a través de una escoba. Quien marque más goles gana.



168. APOYO AL VOLEIBOL

La dinámica de la actividad contará con dos grupos en cada zona de juego, uno dentro y el otro ocupando los laterales e inferiores de la zona. Después del servicio, el equipo receptor intenta devolver la pelota al campo contrario. El grupo que está fuera del área de juego (lados y parte posterior de la cancha) participa en el juego,

Instagram: [@edfvida](#)

devolviendo las bolas que salen (a su campo), dando al grupo otro intento de pasar la pelota al campo contrario. Si el equipo que saca un punto, los participantes de fuera del equipo que sufrió el punto invierten los roles con el grupo desde dentro, es decir, quien estaba jugando dentro de la cancha jugará fuera de la cancha y viceversa.

169. TIRA Y AFLOJA EN 4 DIRECCIONES



La actividad requiere cooperación y fuerza. Se debe estipular una distancia igual para ambas parejas / equipos desde el objetivo final, que es alcanzar el objeto en su área de juego o abandonar el espacio delimitado. Necesitarás una cadena en forma de "más" (+)... que tienen la misma longitud en los 4 lados para que exista el equilibrio de fuerza cuando es tirado por los equipos. El profesor puede limitar un espacio (un círculo grande) donde cada equipo hará fuerza tirando de los otros equipos hacia su lado. Cuando alguien toca fuera del espacio delimitado, completa la tarea y marca el punto.

170. PIE CON PIE

Carrera de dobles de ida y vuelta donde un participante se sube al pie de su compañero. En el camino, lo que se pisa debe correr. En el camino de regreso, saltará (de espaldas). Quien llegue primero gana.



171. MADRIGUERA



Varias madrigueras (círculos) se dibujan en un espacio amplio. El número de madrigueras siempre debe ser uno menos que el número de jugadores. Lejos del terreno donde están las madrigueras, los participantes, todos tomados de la mano, en círculo, girarán al son de música animada. Cuando la música se detiene, todos deben soltar sus manos, correr y sentarse en una madriguera. Quien no tiene éxito, es eliminado y se extingue una madriguera. Quien se siente en la última madriguera gana.

Instagram: [@edfvida](#)

172. PULA-PULA

Dos líneas están rayadas en el suelo, separadas por unos pocos metros de distancia. Detrás de uno de ellos se alinean los jugadores (agachados). Cuando el maestro dice "Salta", todos saltan hacia adelante con los pies juntos y se detienen. A una nueva señal avanzan con otro salto y así avanzan hasta llegar a la meta. Quien salta fuera del tiempo (debido a las bromas del maestro), debe dar un salto hacia atrás. Quien cruce la meta primero gana, siendo el nuevo maestro.

173. LOMBRIZ DE TIERRA

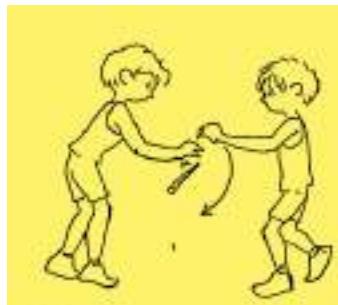
Es una carrera de ida y vuelta, pero los participantes, en lugar de correr, ruedan por el suelo. Quien llegue primero gana.

174. CATCH-FRIEND

Estudiantes en parejas, uno de los dos será el receptor, y esto solo puede recoger a su compañero. Después de recoger, hay un intercambio de roles. La duración máxima de este juego es de dos minutos, ya que requiere mucho esfuerzo.



175. SEGURO-BASTAN



Estudiantes en parejas con un palo. Uno de los estudiantes sostiene el bastón horizontalmente con los brazos extendidos al frente, y el compañero extiende los brazos sobre el bastón. El estudiante que sostiene el bastón debe soltarlo, y el compañero debe recogerlo, antes de que caiga al suelo.

176. CARACOL

Con el uso de cuerda u otro material, se debe crear un caracol en el suelo; Una vez hecho esto, con el uso de una pelota el alumno debe soplar la bola para que la pelota recorra el camino hasta el centro del caracol; La intención es mantener un control, evitando que la pelota toque la cuerda. También puede desempeñarse competitivamente; En lugar de mover la pelota con un golpe, también se puede mover con las manos, con el uso



Instagram: [@edfvida](#)

de un palo, etc.



177. URRACA-TRIO

Los estudiantes forman tres parejas, que deben recoger a los estudiantes restantes. El estudiante del dúo que recoge intercambia lugares con el estudiante que fue atrapado

178. CARRERAS DE SILLAS

Carrera a tres bandas. Cada trío está compuesto por dos personas que unen los brazos y forman una silla y un rey que se subirá a la silla (unión de armas). El objetivo es correr y descender el rey en la línea de meta. El trío que logra este primer gana.

179. ESTALLIDO DE LA VEJIGA

Todos participan. Cada jugador tendrá una vejiga atada alrededor de su tobillo. El objetivo es reventar las vejigas de los oponentes y proteger las tuyas. El último que tenga la vejiga intacta gana.



ACTIVIDAD EN VÍDEO:
<https://youtu.be/DDfH9JaleQw>

180. RELEVO REDONDO

Igual que el relevo de atletismo, pero antes de correr necesitas dar la vuelta en una escoba. Son participantes del equipo y el equipo cuyo último participante llegó primero gana. Si se cae, se levanta y continúa.

181. TÚNEL DE ARCOS

Se forman parejas, donde cada pareja sostendrá un aro de hula, uniendo todas las parejas, formarán un túnel, a través del cual pasará un niño, tratando de no apoyarse contra los lados de los arcos. Nota. Esta actividad se puede realizar tanto con los aros de hula hula suspendidos en el aire, como apoyándose contra el suelo donde allí los que pasarían debían cruzar bajados



Instagram: [@edfvida](#)

182. ARTILLERÍA

Dos equipos en dos campos separados por una línea. Al final de cada campo, se coloca una botella de mascota. Una persona de cada equipo intenta lanzar la pelota y derribar la botella del oponente. El equipo que deja caer la botella debe levantarla de nuevo, pero protegerse del otro, que ahora tiene la autonomía para disparar. Quienquiera que reciba un disparo no puede levantar la botella. Si el equipo logra levantar la botella antes de que todos reciban un disparo, gana. Pero si todos reciben un disparo y la botella permanece en el suelo, el otro equipo gana.

183. QUIÉN ES EL LADRÓN

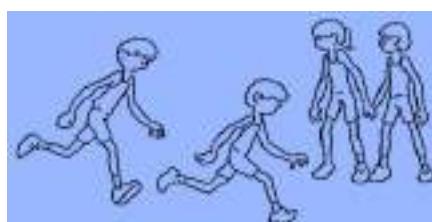
Los participantes (sentados) forman un círculo. En el centro habrá uno, sosteniendo algún objeto con las manos detrás de los ojos cerrados. Uno del círculo viene y recoge el objeto del colega, regresa al lugar y lo esconde. Cuando el maestro advierte, el que está en el centro abre los ojos y adivina con quién está su cola. Si lo haces bien, eliges un reemplazo, si no, quien tenga la cola va al centro

184. INTERCAMBIO DE ARCOS

Varios arcos están dispersos alrededor de la cancha, con un jugador dentro de cada arco, excepto uno, que debe ocupar un arco, cuando el maestro determina que los estudiantes deben cambiar los arcos de ejecución.



185. ATRÁPAME



Todos los estudiantes deben formar un par, menos dos; Uno será el receptor y el otro será el fugitivo. El fugitivo, para no ser atrapado, debe dar su mano a un estudiante de una de las parejas; Entonces, el otro estudiante del dúo se convertirá en el perseguido.

186. YO CONTRA TI

En un espacio limitado, con una canasta llena de pelotas, un estudiante busca vaciar la canasta con pelotas y los otros buscan devolverlas a la canasta.



Instagram: [@edfvida](#)

187. QUIÉN RECIBE MÁS



Los estudiantes en un espacio pequeño, uno será el receptor. Verifique, después de un tiempo estipulado por el maestro, cuántos colegas recogió (no puede atrapar al mismo estudiante en sucesión). Después de este tiempo, cambie el receptor.

188. TREN MARCHA ATRÁS

Juegan dos grupos. Es una carrera de ida y vuelta donde los participantes de cada equipo correrán aferrados a la cintura del otro. Para regresar, es necesario hacer el giro sobre una persona que estará en la línea de meta. El equipo que llega primero a la línea de salida gana, ya que la carrera es de ida y vuelta.

189. GUERRA DE YUCA

Lanzan a dos personas, cada una con su yuca medio asegurada. Cada uno tiene su turno para golpear con toda la fuerza sobre la yuca que sostiene el otro. Quien rompe la yuca del oponente primero gana.

190. PICHORRA

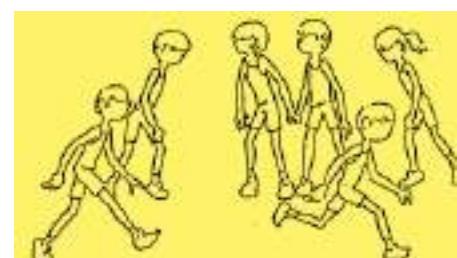
Una vejiga se cuelga en lo alto y los representantes de los equipos, después de ser vendados y rotados, deben reventarla con un palo, siendo guiados por los respectivos equipos.



191. BOLOS CIEGOS



La clase se divide en equipos según el número de estudiantes. Un participante de cada equipo juega. Es un jugador de bolos ordinario, pero los participantes juegan con los



Instagram: [@edfvida](#)

ojos vendados. El objetivo del juego es derribar el último pasador, sin importar cuántos lanzamientos haya sido, ya que cuando uno falla, es el turno del otro. Quien tenga éxito, gana.

192. SÁLVATE

En un espacio determinado un juego de correr y atrapar, pero cuando dos estudiantes se toman de la mano, no pueden ser atrapados

193. AJUSTE HUMANO



Dinámico con 4 personas sentadas en bancos. Primero, cada participante se sienta sobre la espalda del otro. Después de que todos están "acostados", se retiran los bancos. ¿Cómo salir de la situación?

194. TAZÓN

Juegan dos equipos y dos líderes. Cada líder debe estar a menos de 2 metros de su equipo. Al lado de cada líder, debe haber un tazón sobre una mesa. A la señal del maestro, los equipos comenzarán a lanzar bolas de papel al líder, quien debe recogerlas y colocarlas en el tazón. No vale la pena atrapar las bolas que caen al suelo, hay que recogerlas cuando están en el aire. En 1 minuto el líder que puede atrapar más balones, hace que el equipo gane.

195. URRACA DE ARCO

Varios arcos se extienden sobre la cancha, más pequeños que el número de estudiantes. Un estudiante será el receptor y los otros tendrán que huir a través de la cancha. Los estudiantes que están dentro de los arcos no pueden ser atrapados. Sin embargo, en cada arco, solo un estudiante puede quedarse. Si hay dos o más, pueden ser atrapados.



Instagram: [@edfvida](#)

196. TÚNEL DE LA SILLA



Un representante de cada equipo corre. Habrá dos campos, separados por una línea. En cada campo se colocará el mismo número de sillas remos. El objetivo es meterse debajo del túnel de sillas y llegar al final. El corredor que sale primero del túnel de la silla gana

197. PASE O PASE

Todos bromean. Sin embargo, en cada ronda, participará un jugador de cada equipo. Sería interesante si las preguntas estuvieran vinculadas a un solo tema cada vez que se juega este juego. Se hará una pregunta (sin alternativas) a uno de los participantes. Si responde correctamente, le da un pastel en la cara del rival, o viceversa, si comete un error. Si no lo sabe, pasa. Si el oponente no lo sabe, lo transmite.



Si, aun así, el primero no lo sabe, o comete un error, su rival le dará un pastel en la cara. Pero si lo hace bien, él es el que da el pastel. El equipo que acierta con más preguntas y, por supuesto, obtiene menos pasteles gana. *NOTA:* Hacer docenas de pasteles puede ser más barato de lo que parece. Simplemente síntese y piense en ingredientes baratos que puedan producir varios platos de pastel.

198. CORRER/CAMINAR ASISTIDO

Los estudiantes forman una columna, el estudiante debe colocar su mano izquierda sobre el hombro del compañero delantero y con la mano derecha, debe sostener la pierna del mismo compañero. Deben moverse en esa posición.

199. VARIACIÓN I

Los estudiantes forman una columna, con la mano izquierda sostienen el hombro del compañero delantero, y con la mano derecha sostienen la pierna derecha del

Instagram: [@edfvida](#)



compañero trasero. Avanzan en esa posición.

200. VARIACIÓN II

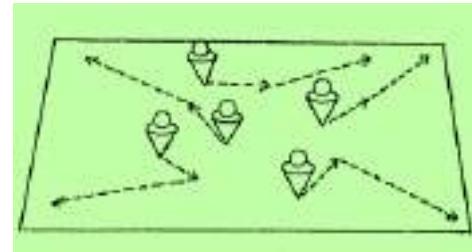
Los estudiantes forman una columna, con todos agarrados a los hombros del compañero al frente, y deben avanzar con extensión lateral, a veces de la pierna izquierda, a veces de la pierna derecha.

201. VARIACIÓN III

Los estudiantes forman una columna con todos sostenidos del hombro del compañero delantero, y deben moverse en esta posición. A la señal del maestro, cambian de posición y continúan corriendo en la nueva dirección.

202. ¿PUEDES SER RÁPIDO?

Los estudiantes corren lentamente a través de la cancha. A la señal del profesor, deben correr con la máxima velocidad a los lugares determinados por el profesor y regresar al centro de la cancha (por ejemplo: tocar las cuatro esquinas de la cancha, tocar las porterías, etc.).



203. PETECOBOL

Es idéntico al balonmano (fútbol con las manos). Hay dos equipos y los jugadores deben jugar el volante para sus compañeros de equipo. Quien tenga el volante, recibe una tarjeta roja, porque solo vale la pena golpear el volante, como cada juego de volante. Si el volante se cae, vale la pena recogerlo, pero debe lanzarlo normalmente en hasta 5 segundos. En lugar de objetivos, hay dos regiones de techo limitadas donde el volante debe golpear para hacer el objetivo. El equipo que marca más goles gana.

Instagram: [@edfvida](#)

204. SALTO DE LONGITUD



Juegan dos representantes de cada equipo. Un participante saltará, luego su oponente. Después de eso, la distancia aumenta. Si el participante es el primero en saltar a distancia y fallar, debe esperar que el otro también cometa un error, porque entonces tendrá otra oportunidad. Quien pueda saltar una distancia que el otro no podría ganar.

205. RAZA DE LOS NOVIOS

Dos parejas de cada grupo juegan en esta carrera, cuyo objetivo es cruzar la línea de meta (el hombre con la mujer en su regazo, hecho comprometido). El dúo que llega primero gana.

206. MANGO DE CADENA

Los estudiantes dispersos por la cancha, uno será el receptor. Durante la actividad, aquellos que son atrapados por el receptor deben darle su mano para formar una cadena, que no se puede romper. Así hasta que el último fue atrapado.



207. AGARRE DE COLA



Estudiantes con su camisa (o algún otro material) pegada en sus pantalones cortos. A la señal del maestro, deben recoger las camisas de sus compañeros y sujetarlas a sus pantalones cortos. Después de un tiempo, el maestro determinará el final de la actividad. Quien consiga más camisetas gana.

208. CARRERA DE OBSTÁCULOS

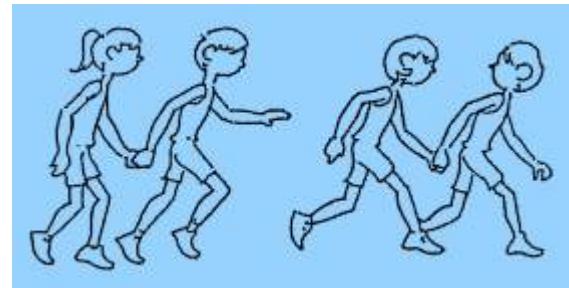
Juega dos corredores, que deben recorrer una distancia y llegar al final,

Instagram: [@edfvida](#)

enfrentándose a obstáculos (los obstáculos serán personas dobladas). Quien cruce la línea de meta primero gana.

209. AGARRE DOBLE DISTINTIVO

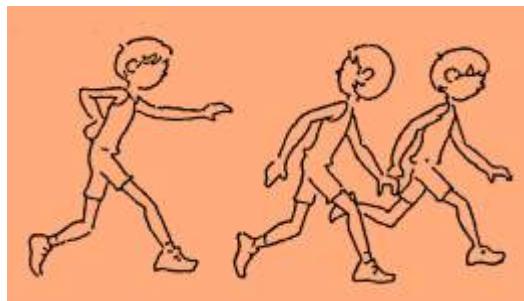
Estudiantes en parejas, huyendo en un espacio determinado. Un par será el receptor, y solo un estudiante de ese dúo podrá atrapar. Cuando ese receptor toca a otro estudiante, el otro estudiante en el dúo se convertirá en el receptor y el que fue atrapado se convertirá en su compañero.



210. ENTRE PIERNAS

Se forma una rueda, todos de pie y con las piernas ligeramente separadas, para tocar lateralmente el pie de los compañeros junto a ellos. El objetivo es marcar entre las piernas de los compañeros de equipo, que intentarán defenderse de los balones que puedan cruzarse en su camino. No está permitido tocar la pelota con ninguna otra parte del cuerpo que no sean las manos y la pelota siempre debe correr baja. Tomando un gol (pelota pasando entre las piernas) la persona debe girar, dando la espalda a la rueda, pero aún siendo capaz de marcar goles. Agregar el número de bolas durante el juego es interesante. Esta actividad encaja bien en un inicio de clase, para un calentamiento rápido, etc.

211. PARECIDA A UNA URRACA



Funciona como un juego de captura normal, con el receptor teniendo que colocar una de las manos en el lugar donde fue tocado por el receptor anterior. Solo en esta posición puedes recoger a otro compañero.

Instagram: [@edfvida](#)

212. GOLF

Juegan dos representantes de cada equipo. Cada participante tendrá un palo (cualquier pieza de madera larga) y tendrá derecho a un tiro a la vez. El participante que logre poner la bola en el hoyo primero, gana el partido.



213. PAR O IMPAR

Juegan un representante de cada equipo. Los participantes deben saltar en un paseo de cerámica mientras ganan. Es así: los jugadores eligen par o impar una vez y siguen jugando varias veces. Quien gana, avanza una casa (una alfarería). Quien pierde, se queda donde está. Y así sucesivamente hasta que alguien llega a la última casa.



214. PATADA AL CONO



Los estudiantes deben driblar los conos, conducir hasta la línea y terminar pateando uno de los conos. Si el cono se cae, recoge el lugar y lo lleva a su grupo. Dentro de un tiempo dado, quien gane más conos gana.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/avmDWI6JQ5Q>

215. BOTELLAS

Dos equipos en dos campos separados por botellas dispuestas una al lado de la otra, con un espacio de 30 cm entre ellas. Una persona de cada equipo intentará que la pelota pase al otro campo sin tocar ninguna botella, es decir, la pelota debe pasar entre los espacios. El equipo que derriba una o más botellas debe volver a colocarlas en su lugar, pero protegerse del otro equipo, que ahora tiene autonomía para disparar. Quienquiera que reciba un disparo no puede ayudar al equipo a realizar la tarea. Si el equipo puede recuperar las botellas como estaban antes de que todos recibieran un disparo, ganan. Pero si todos reciben un disparo y la(s) botella(s) siguen cayendo, el otro equipo gana.

Instagram: [@edfvida](#)

216. BROMA ANIMAL

A cada participante se le da un papel con el nombre de un animal, sin ver el del otro. Entonces todos se paran en círculo tomados de la mano. Cuando el animal es llamado por el coordinador, la persona correspondiente al animal, debe agacharse tratando de bajar a los compañeros a derecha e izquierda. Y los demás deberían tratar de evitar que se agache. *Nota:* todos los animales son iguales, y cuando el coordinador llama el nombre del animal todos caerán de en el suelo, causando una gran risa general.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/OL3pdY-3kAs>

217. FASTBALL

Dos equipos juegan dispuestos en semicírculos, y la unión de los equipos formará una rueda. El maestro también ayudará a formar la rueda. En su lado izquierdo, el semicírculo del equipo A. En su lado derecho, el semicírculo del equipo B. El maestro le dará una pelota a cada vecino (el de la derecha y el de la izquierda). En su AHORA, los participantes deben pasar la pelota a sus vecinos. Cuando el balón llega a la última persona del equipo (la mitad exacta de la rueda), éste debe devolverla de la misma manera, pasando por la mano de todos, hasta llegar al jugador que está del lado del maestro, que debe entregar el balón . El equipo que entrega la pelota al maestro primero gana.

218. NUMEROBOL



Dos equipos juegan (cada uno en su propio campo). Los participantes se sientan paralelos a las líneas laterales de la cancha formando una fila, dividida en 2 equipos de igual número de miembros. Cada jugador será numerado, en orden de fila, del 1 al 10, por ejemplo. Lo mismo para el otro equipo. En el centro habrá una pelota y a la señal del monitor, que gritará un número, por ejemplo 7, los dos jugadores (uno de cada equipo) que correspondan al número hablado, deberán abandonar la fila y ambos intentarán hacer una canasta.

número, por ejemplo 7, los dos jugadores (uno de cada equipo) que correspondan al número hablado, deberán abandonar la fila y ambos intentarán hacer una canasta.

Instagram: [@edfvida](#)

Vale la pena robar la pelota.

219. API OCULTA

Se hace una rueda donde todos estarán de pie. Algunos niños se bajarán del volante y no escucharán la explicación inicial del monitor. Cuando los niños regresen, uno a la vez, se le dirá que en la rueda hay un silbato, con algún niño, y que debe averiguar con quién está. Hay varios intentos hasta que la "víctima" descubre que, en realidad, el silbato está atascado en la parte posterior del monitor y el monitor le da la espalda a cualquier niño, que pita llevándose las manos a la boca, así como a los demás, que fingían tener el silbato.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/5C-E00EKvgE>

220. MINI-VOLEIBOL



Separa la clase en tres grupos iguales, dos de los cuales participan en el juego, teniendo el 3er grupo entre ellos, con los brazos extendidos por encima de sus cabezas, como si fuera la red de voleibol. Los dos grupos que se enfrentan pasan la pelota a través de titulares o tocan sobre la red humana hasta que la pelota es interceptada por algún componente de la red. El grupo que pierde la posesión de la pelota pasa a la función de red humana y así sucesivamente.

221. REMOLQUE

Los estudiantes deben estar dispuestos en dos columnas, con el primer estudiante en la columna teniendo un cono frente a ellos, a quince metros de distancia. A la señal del maestro, el primer estudiante en cada columna debe correr hacia el cono, rodearlo y regresar hacia su equipo. Cuando llegues, debes dar tu mano al segundo de la columna y hacer la misma ruta con él. Cuando lleguen de nuevo a la columna,

Instagram: [@edfvida](#)

el primero debe ir al final de la columna y el segundo debe echar una mano al tercero. A la vuelta, el segundo debe quedarse último y el tercero dar la mano al cuarto y así sucesivamente, hasta que todos sean remolcados por el colega de delante. El equipo que termina antes del curso gana.

222. LA BOLA QUE CAE



En dobles; uno frente al otro, uno de los cuales sostendrá dos bolas, una en cada mano, en posición de cruz; a corta distancia estará su colega, a la señal del profesor el alumno dejará caer una de las bolas hacia el suelo, y su compañero deberá intentar atrapar la pelota antes de que caiga al suelo; luego las funciones se invierten. Nota. Esta actividad se puede realizar en diferentes grados de dificultad, y los principiantes se pueden realizar con bufandas , globos o pelotas más ligeras que tardan más en caer; y también gradualmente se puede aumentar la distancia entre los dos participantes.

223. ARC COOPERATIVO

Se forma un círculo grande, donde tendrá un arco (hecho de material resistente) o incluso una cuerda u otro material que puede ser circular hasta el punto de que todos en el círculo puedan sostener con ambas manos y así cooperativamente todos puedan bajar y levantar.



224. TODO ENCIMA DE LAS SILLAS



Cada participante delante de su silla. **Desarrollo:** El facilitador pone una canción y todos los participantes deben ir alrededor de las sillas. Cuando la música se detiene, todos deben subirse encima de alguna silla. Cuando están en las sillas, la música se reinicia, todos bajan y la música regresa. El facilitador saca una silla. Nadie podrá mantener los pies en el suelo. El juego continúa y en cada parada el facilitador retira una silla. El juego termina cuando solo queda una silla y todos están sobre la mesa.

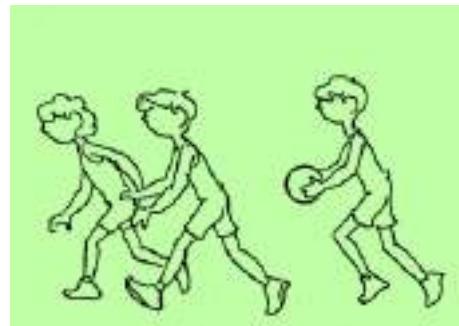
Instagram: [@edfvida](#)

225. DE SUCURSAL EN SUCURSAL

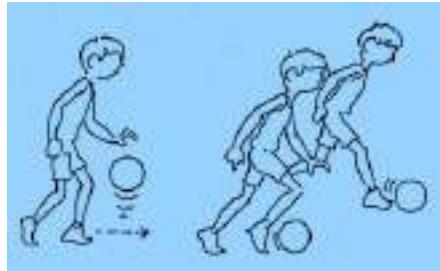
Es una urraca, pero está hecha en la cima de un árbol. Quien sea atrapado, lo consigue. Nadie puede caer del árbol, si caen, están fuera.

226. TOCA, CORRE Y SE ESCONDE

Un alumno, con una pelota, debe tocarla al resto de alumnos. Si logras tocar a alguien, habrá un cambio de función. Junto a la línea que limita el espacio del juego, se colocarán varias bolas. A la señal del maestro, el estudiante, que está persiguiendo, debe ir y esconderse en uno de los dos arcos; Hasta que llegues al arco, los otros estudiantes podrán atrapar las bolas para lanzarlas al perseguidor. A otra señal del profesor, la actividad se reanuda.



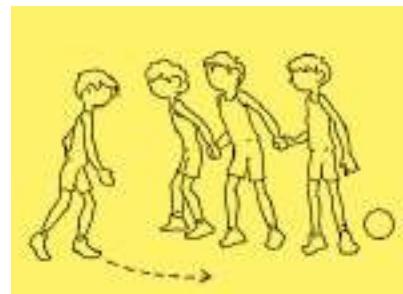
227. CATCH-BALL



En un espacio amplio y delimitado, un juego de atrapar; El estudiante que está persiguiendo debe conducir una pelota de baloncesto, los otros conducirán una pelota de fútbol sala. Quienquiera que sea tocado por el receptor intercambiará bolas y roles con él.

228. PERSEGUIDO-PROTEGIDO

Se forman varios grupos de cuatro estudiantes, uno de los cuales será el perseguidor y los otros tres, con las manos en común, deberán proteger una pelota colocada entre ellos; El trío podrá moverse, conducir la pelota, así como hacer la protección con el cuerpo, pero no podrán soltar sus manos. Después de un tiempo, las funciones de los estudiantes cambian.



229. ¿PAJA O PLOMO?

Se dividen dos grupos de niños. Uno de ellos se dibuja para pararse junto a un poste, en cuclillas abrazando el poste y los otros sosteniendo su cintura y manteniendo la misma altura. El primer componente del otro grupo, toma distancia de unos 2 metros

Instagram: [@edfvida](#)

y sube a espaldas de los que están en la columna junto al poste. Luego se eleva otro componente, hasta que todo el segundo grupo está encima del primero. En este momento, el grupo de abajo comienza a balancearse gritando: "¿Paja o plomo?" El juego termina cuando todos desde arriba son derribados, invirtiendo posiciones.

230. INTERCAMBIO DE RECEPTORES FUGITIVOS



Los estudiantes forman un círculo con las piernas separadas, menos dos estudiantes, uno será el receptor y el otro será el fugitivo. Para que el fugitivo escape de la persecución, tendrá que refugiarse entre las piernas de un estudiante en el círculo; En ese momento, las funciones cambian: el receptor se convierte en el fugitivo y el estudiante bajo cuyas piernas entró el fugitivo se convierte en el receptor, y así sucesivamente.

231. ENTRE LAS PIERNAS

Se forma una rueda, todos de pie y con las piernas ligeramente separadas, para tocar lateralmente el pie de los compañeros junto a ellos. El objetivo es marcar entre las piernas de los compañeros de equipo, que intentarán defenderse de los balones que puedan cruzarse en su camino. No está permitido tocar la pelota con ninguna otra parte del cuerpo que no sean las manos y la pelota siempre debe correr baja. Tomando un gol (pelota pasando entre las piernas) la persona debe girar, dando la espalda a la rueda, pero aún siendo capaz de marcar goles. Agregar el número de bolas durante el juego es interesante.

232. CRONOMETRAJE

Partido de dobles. Juega un par a la vez. Los participantes sostendrán los extremos de una hoja de periódico. El maestro agilizará las acciones a realizar por las parejas (correr, saltar, girar, etc.) sin rasgar el periódico. El dúo que se queda más tiempo con el periódico sin romperse, gana la carrera



233. CARRERAS CANGURO

Es una carrera de dobles, ida y vuelta. Cada pareja debe correr así: uno debe pisar el pie del compañero, pero ambos estarán mirando hacia adelante, es decir, el que

Instagram: [@edfvida](#)



está arriba estará de espaldas a su compañero. A la salida, va de frente. En el camino de regreso, viene de atrás. El dúo que llega primero gana.

234. CORREDOR QUEMADO



En un espacio amplio, dibuja un corredor recto que pueda correr jugadores al mismo tiempo, con una línea de salida y una línea final. La clase se divide en equipos. Un equipo será el que arderá y

el otro que caminará por el pasillo. Quienquiera que vaya a quemar será colocado fuera de la línea del corredor. Quien pase por el pasillo tendrá que golpear la pelota que lanzará el profesor lo más lejos posible y recorrer la distancia hasta el final del pasillo. Mientras este corre, el otro equipo busca la pelota y trata de quemar a esa persona. Solo vale la pena quemarse fuera de las líneas laterales del pasillo. Si la persona logró ir y venir la distancia sin detenerse en la línea final y pasar la línea inicial sin quemarse, anotará dos puntos. Si la persona solo logró ir, se detiene en la línea final y espera a que el siguiente en la fila devuelva el golpe, en cuyo caso solo anotará un punto. Si se quema en el pasillo será eliminado. El equipo solo cambiará de roles cuando todos estén quemados. El equipo ganador será el que haya sumado más puntos.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: [HTTPS://YOUTU.BE/WJ7ZKCZSB34](https://youtu.be/WJ7ZKCZSB34)

235. CARRERA SIRI

Hay varios participantes en esta carrera de ida y vuelta. Los jugadores deben correr hacia los lados como la danza del cangrejo. Quien llegue primero gana.



Instagram: [@edfvida](#)

236. EFECTO DOMINÓ



Juegan dos equipos. Los participantes deben estar lado a lado y los equipos cara a cara. Cuando el maestro dice AHORA, todos deben caer hacia atrás (como un efecto dominó) en sincronía. El equipo que cae totalmente primero gana.

237. MADRIGUERA COOPERATIVA

Es similar al "Conejito sale de la madriguera", pero nadie sale del juego, en cada silbato se retira un arco hasta que todos los aros de hula estén llenos, consiste en unir a los participantes dentro del arco.



Habilidades: locomoción, agilidad, coordinación motora gruesa e interacción entre estudiantes.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/UIYfXaK1KoM>

238. RELLENO

La esquina de cada equipo está marcada en el campo de juego, y las bolas de papel se colocan en ella. También hay un gran círculo, que puede cubrir las esquinas de todos los equipos. Se explica al grupo de jugadores que todos deben correr en el sentido de las agujas del reloj. El juego consiste en que cada miembro del equipo, corre en el sentido de las agujas del reloj, atrapa una pelota en cada mano y la coloca en su esquina, dando la vuelta. Ganará el equipo que al final de un tiempo determinado tenga el mayor número de bolas en su esquina. Cuando se da la señal de cierre del juego, los jóvenes que tienen pelotas en sus manos, deben llevarlas a su esquina.

239. CANGURO

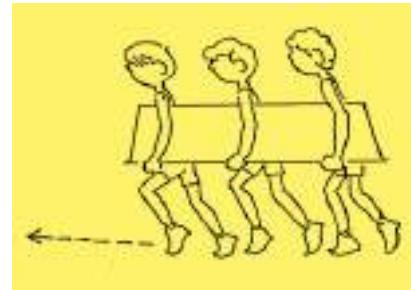
Juegan un representante de cada equipo en esta "carrera" de ida. El objetivo es cruzar primero la línea de meta (donde el maestro estará con ambas manos abiertas, esperando que el ganador golpee una de ellas). Cada VEZ que el maestro dice, los canguros deben hacer un solo salto (hasta donde puedan). Dado que el maestro (a veces) intentará engañar a los canguros fingiendo hablar YA y simplemente decir "J...", o cosas así, es muy posible que alguien salte fuera de tiempo. En este caso (o

Instagram: [@edfvida](#)

si tarda demasiado en saltar después del Ya), el jugador debe volver al principio y reiniciar la carrera, que continúa de la misma manera, el maestro hablando YA y ellos saltando. Quien golpee primero la mano del maestro, que estará en la línea de meta, gana. Es decir, quien llegue primero (saltando, claro).

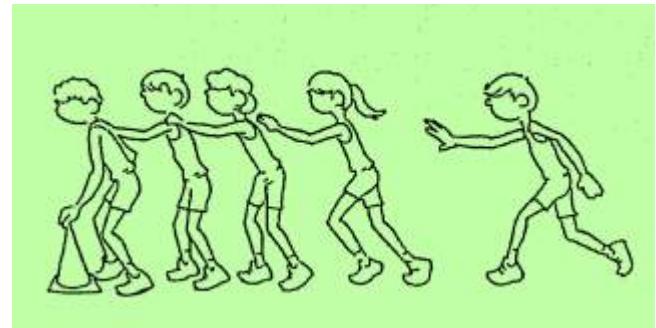
240. RAZA-ZÓCALO-CONO

Los estudiantes forman dos columnas; Cada tres de cada columna debe correr dentro de una parte del zócalo, ida y vuelta a un cono.



241. NO SEAS EL PRIMERO

Varios conos dispersos alrededor de la cancha, los estudiantes deben extenderse a través de los conos (no más de tres por cono). El primer estudiante en llegar al cono debe tenerlo en sus manos. El segundo y el tercero, con las manos en el hombro del estudiante delante. Los estudiantes restantes, huyendo de un receptor. Para poder escapar del receptor, el estudiante debe correr hacia el cono, poner sus manos sobre el hombro de este último; El primero se verá obligado a correr y huir del receptor.



242. PRESO

Juegan dos equipos . Uno de prisioneros y otro de guardias. Los prisioneros estarán en un gran círculo dibujado en el piso (prisión). El objetivo es salir de este círculo sin ser atrapado por los guardias y llegar a otro círculo dibujado a varios metros de distancia. Quien falla y es atrapado, regresa a prisión. Quien logra llegar al otro círculo (redondo), ya es inmune y ya no puede ser arrestado. Sin embargo, aquellos que ya son inmunes tienen la autonomía para ayudar a otros a salir de prisión. La broma termina cuando todos los prisioneros escapan, lo que conducirá a una inversión de roles.

243. BOLAS EN EL ARCO

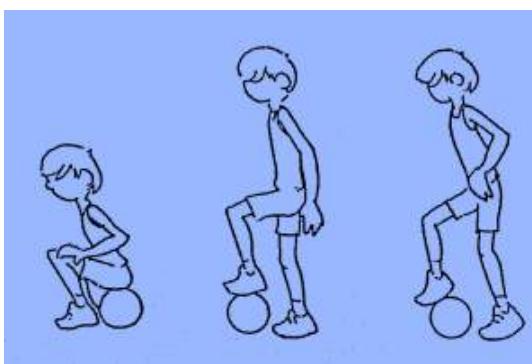
Actividad de agilidad donde cada alumno se encargará de colocar 3 bolas dentro de su arco; inicialmente tendrá 6 bolas en el centro; A la señal del profesor cada alumno corre y atrapa 1 pelota a la vez, por lo que al terminar las bolas del centro puede

Instagram: [@edfvida](#)

robar las bolas de los oponentes, pero siempre buscando una pelota a la vez; Quien complete 3 bolas primero dentro de tu arco será el ganador.

VIDEO ACTIVIDAD: <https://youtu.be/t2PlrjuFD0s>

244. ATENCIÓN AL SILBATO



Los estudiantes en un área limitada, cada uno con una pelota (fútbol, baloncesto), deben conducir la pelota a través de sus compañeros de equipo, sin chocar. Cuando el maestro hace sonar un silbato, todos los estudiantes deben pisar con su pie derecho la pelota; Con dos silbatos, todos deben pisar con el pie izquierdo la pelota, y con tres silbidos, todos deben sentarse en la pelota.

245. EQUILIBRIO EN LA FRENTE

Actividad muy divertida y que necesitará unas naranjas, una para cada par, o bolas, vejigas, para que las parejas se agarren a la frente y no se les caiga la fruta, el último par es el ganador, muy divertido



246. CADEIROBOL

Distribuya 6 sillas, 3 en un lado y tres en el otro, colocadas una al lado de la otra (a 3 metros una de la otra). Divide el grupo total en dos, 3 jugadores de cada equipo se sentarán en las sillas. El objetivo del equipo es hacer llegar la pelota a los estudiantes en la silla, las sillas finales valen 1 punto y la silla del medio vale 3 puntos. Quien tiene la pelota no puede ser tocado y quien tiene la pelota no puede permanecer más de 5 segundos. Con él, el jugador en la silla no puede levantarse para recibir la pelota. El equipo con más puntos gana

Instagram: [@edfvida](#)

247. CARRERA DE HUEVOS

Tendrán cucharas y huevos, o pelotas de ping pong, sosteniendo la cuchara en la boca, los participantes deben apostar carrera, quien pueda llegar al otro lado sin dejar caer el huevo, gana.



248. PÍNÓBOL

Juegan dos equipos . Varios conos (o cubos, bancos...) están dispersos al azar por el patio. Cada equipo está en una fila lateral. Solo dos jugadores (uno de cada equipo) compiten a la vez. El jugador del equipo A necesita "quemar" al oponente con una pelota. El jugador B tiene como objetivo bajar los conos lo más rápido posible y con cualquier parte del cuerpo. Cuando el jugador B es golpeado, es reemplazado por el siguiente en la línea. Lo mismo ocurre con el jugador del equipo A tan pronto como lanza la pelota. Cuando finaliza la cola, los roles se invierten. El equipo que derriba todos los conos en el menor tiempo gana.

249. BAMBOBALL



Los participantes deben dividirse en dos equipos dispuestos en fila. Cada estudiante será colocado dentro de un aro de hula. El primer alumno de cada equipo, hará un pase de pecho (baloncesto) al segundo y así sucesivamente hasta el último, quien deberá coger el balón y salir golpeándolo, hasta posicionarse en el aro de hula hula del primer alumno, los alumnos deberán cambiar siempre sus posiciones. El equipo que termina primero gana.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/fdtqta1_418

250. CATCH-BALL

Todos los estudiantes con una pelota, excepto el receptor, que debe tratar de atrapar la pelota de alguien. Quien pierda la posesión del balón se convertirá en el receptor (se puede utilizar Fútbol, Fútbol Sala, Baloncesto o Balonmano).



Instagram: [@edfvida](#)

251. FUGITIVO

Un grupo se toma de las manos y forma una rueda, cuyo propósito es evitar que la víctima se vaya. Se elige una víctima que se parará en el centro de la rueda. Ella intentará romper alguna unión de brazos y huir de la rueda. Si tiene éxito, todos corren tras la víctima. Quien logre atrapar a la víctima será la próxima víctima.

252. ESPINE HUMANO

Los estudiantes forman dos columnas, todas tendidas en el suelo. A la señal del maestro, el último estudiante salta sobre sus compañeros y se para frente a la columna, en la posición de los compañeros. El penúltimo, así como los otros estudiantes, harán el mismo movimiento.

253. CARRERA DE CARTÓN



Un representante de cada equipo corre. A cada concursante se le entregarán dos piezas de cartón, para poner debajo de sus pies. Primero, pisa una de las tablas de cartón, y cuando da el paso, pone el otro delante, lo pisa y repite la operación nuevamente, de tal manera que camina pisándolos todo el tiempo. La carrera es unidireccional. Quien cruce la línea de meta primero, gana.

254. RAZA DE CIEGOS

Carrera ordinaria de ida. Gana el corredor (CON LOS OJOS VENDADOS) que cruce la línea de meta primero.

255. APILAR LA BOTELLA

Actividad en la que el niño tiene que poner la fila de biberón de pie. Entonces tienes que acostarte. La actividad se puede explorar con una serie de variaciones. Trabajo de noción espacial, equilibrio y agilidad. Esta actividad trabaja en la reutilización de materiales, ya que utiliza botellas de pet.

ACTIVIDAD	EN	VÍDEO:
https://youtu.be/BfxO8XHiuo0		



Instagram: [@edfvida](#)

256. PREMIO MÁXIMO

Los participantes forman un círculo. Quien tenga la pelota debe decir el nombre de un participante y lanzarle la pelota, haciendo una pregunta matemática. *Por ejemplo, "50 + 20", "14 x 2"...* La persona que atrapa la pelota debe responder a la cuenta y continuar el juego elaborando otra pregunta para la otra persona. Se elimina quién deja caer la pelota o quién pierde el marcador. Gana el último que quede y no te equivoques ni una sola vez.

257. TÚNEL

Juegan dos equipos . Los participantes se paran uno detrás del otro con las piernas abiertas, formando dos túneles (uno para cada equipo). El primero en la fila pasa la pelota por debajo del túnel (pasando por la mano de todos) y el que está al final del túnel debe recogerla, correr y tomar el frente del túnel, donde hará lo mismo. Todos tendrán su turno. Gana el equipo cuyo primer jugador vuelva a ocupar la posición inicial.



258. BALÓN DE TIRO CIRCULAR

Estudiantes colocados en círculo. En el centro se colocan tres conos y un guardián. Los alumnos pasan la pelota entre ellos y, cuando así lo deseen, un jugador lanza para intentar derribar los conos, el portero tendrá que impedirlo. El que no puede derribar un cono cambia de lugar con el guardián.

259. CARRERA DE CALZADO

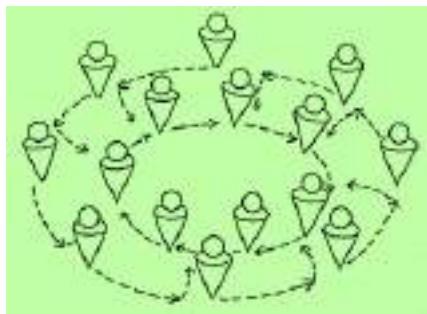
Juegan dos equipos, cada uno dentro de su círculo. Todos los participantes saldrán de sus círculos y se quitarán los zapatos, de ver puestos en un lugar predeterminado. Entonces todos los hombres descalzos regresan a su círculo respectivo. En el "AHORA", los jugadores deben correr y encontrar sus pares de zapatos, ponérselos y regresar a su



Instagram: [@edfvida](#)

campo. El equipo que se completa primero gana.

260. CÍRCULO DIVERTIDO



Los estudiantes forman dos círculos concéntricos. En el círculo exterior, hay uno o dos estudiantes más. Estos círculos deben correr en direcciones opuestas. A la señal del maestro, el círculo interno, se detiene con las piernas separadas, y los estudiantes del círculo exterior deben entrar cada uno debajo de las piernas de los estudiantes del círculo interior. Lo que no obtenga tendrá que continuar en el círculo externo, que ahora está formado por los estudiantes del primer círculo interno.

261. VARIACIÓN

La misma actividad que antes, pero en lugar de que los estudiantes se coloquen debajo de las piernas de sus compañeros, deben tomarse de la mano con colegas en el otro círculo.

262. VARIACIÓN

Actividad igual que la anterior, teniendo los alumnos que subirse a espaldas de sus compañeros.

263. VARIACIÓN

Ejercicio igual al anterior, con el desplazamiento de los alumnos realizado en un pie.

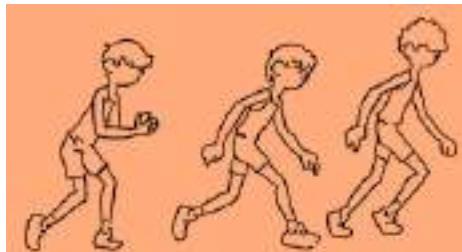
264. GIRA LA CUERDA

Los estudiantes forman un círculo, el maestro en el centro del círculo, con una cuerda en sus manos, debe girar la cuerda para que los estudiantes salten. El estudiante que toque la pelota perderá un punto.



Instagram: [@edfvida](#)

265. MANGO PEGADO



Un estudiante es el receptor, pero este estudiante solo puede moverse con las manos agarradas, incluso, para atrapar a un fugitivo, tendrá que ser con las manos juntas. El estudiante que fue tocado cambia de lugar con el receptor.

266. GUARDAESPALDAS

Un estudiante, con una pelota en sus manos, tendrá dos guardaespaldas; Los otros estudiantes se colocan alrededor con el objetivo de tocar la pelota, sin ser tocados por los guardaespaldas. Si el jugador es tocado por el guardaespaldas, debe dar un paseo por la cancha como castigo y continuar en la actividad. Si el estudiante toca la pelota, cambiará de lugar con el estudiante que sostenía la pelota.



267. BARRERA

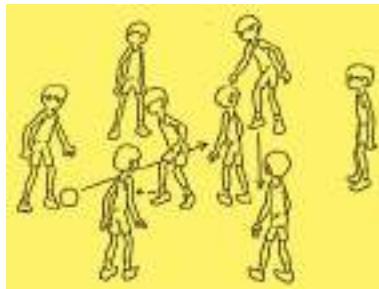
Juegan dos equipos . Los jugadores de cada equipo deben dar los brazos y pararse uno al lado del otro, formando dos filas (una frente a la otra). Una fila será la defensa y la otra será la ofensiva. Dada la señal, los empujadores (mano a mano, así como la defensa) deben intentar romper la cadena formada por el otro equipo y desplazarse al otro lado. Recordando que no vale la pena soltar las manos y, si esto sucede, es necesario volver a tomar la mano del compañero. Si la ofensiva logra que la defensa se abra paso, gana y los roles se intercambian.

268. TÚNEL CIRCULAR

Dos círculos, uno interno y otro externo. Uno se enfrenta al otro, tomados de la mano, formando un túnel circular. Alguien correrá a través del túnel; Cuando te detengas en medio de uno de los pares, estarás en el círculo interno. En este punto, el par debe disolverse, y sus componentes deben correr fuera del círculo de la siguiente manera: los dos correrán, en direcciones opuestas, a su derecha, fuera del piso. Quien llegue primero a su lugar de origen unirá sus manos con el que está quieto, esperando. Y quien llegue más tarde correrá por el túnel, buscando un nuevo dúo.

Instagram: [@edfvida](#)

269. INTENTA ATRAPAR



Los estudiantes forman un círculo con dos estudiantes en el centro. Los estudiantes en el círculo intercambian pases (fútbol, baloncesto) y los estudiantes dentro del círculo intentan atrapar la pelota para salir del centro.

270. DERRIBARLO, NO DEJARLO IR

Una cuerda se ata en sus extremos con un nudo, formando un círculo. Los estudiantes sostienen la cuerda con una mano. Unos metros detrás de cada alumno un cono, que debe ser derribado por el alumno, que no puede soltar la cuerda.



271. VARIACIÓN

La misma actividad que antes. Se requerirá que los estudiantes levanten los conos que se derriban.

272. ATRAPA LA PELOTA (CONO)

Se forman dos columnas una frente a la otra y sentadas en el suelo, por lo que habrá formado parejas, donde tendrá un alumno delante del otro para que uno compita contra su oponente. Entre los dos debe haber un objeto (que quedará atrapado en el "JÀ"). El profesor comienza el juego distrayendo a los alumnos, pidiéndoles que pongan su mano en todo lo que el profesor dice, por ejemplo, oreja, cabeza, hombro, vientre... y en algún momento dice "JÀ" o "pelota"... "cono" ..., y el que toca el objeto primero es el ganador.



273. SE AGACHÓ

Niños dispuestos en x columnas. Al frente de cada columna a una distancia de x del primer lugar estará el capitán de cada equipo. Este sostendrá la pelota. A una señal dada, el capitán lanzará la pelota al primero de su columna que la devolverá y luego la bajará. El capitán lanzará la pelota al segundo de la columna que actuará como el primero y así sucesivamente. El último niño en la columna al recibir la pelota gritará - ¡Hurra! Sumar puntos para tu equipo

Instagram: [@edfvida](#)

274. PASO BAJO



Juegan un representante de cada equipo. Una escoba está colocada en algún lugar y suena música animada. El objetivo es pasar por debajo de la escoba sin caer hacia atrás, ya que con cada paso se baja la escoba. Quien se queda atrás le da la victoria al rival.

275. SACI

Juegan una pareja de cada equipo. Cada pareja participa por turno. El dúo se ve así: uno frente al otro. Uno sostiene la pierna derecha (que está extendida y elevada por delante) del otro. Las manos derechas se colocan sobre los hombros. A la señal del maestro, harán giros de 360 ° durante 1 minuto. El dúo que puede hacer la mayor cantidad de giros, gana. Si algún par cae, será reemplazado por un nuevo representante doble, que tendrá un nuevo tiempo para realizar la tarea.

276. TOMA Y TRAE

Juegan dos equipos . Cada equipo permanecerá dentro de un campo circular y tendrá un líder inicial. Cada líder inicial debe estar solo en un campo grande distanciado de los otros campos por un espacio. En el "Ya" del maestro, los líderes iniciales abandonarán su campo y deberán correr, hacia el campo de su equipo, de donde tomarán a una persona y, sosteniéndola de las manos, la llevarán a su campo. Esa persona, a su vez, debería hacer lo mismo. Vuelve al campo del equipo y busca uno más, que hará lo mismo. El equipo que se completa primero, gana.

277. CALLE X AVENIDA

Organice a los estudiantes en unas 4 a 6 filas verticales u horizontales una al lado de la otra, todos tomados de la mano, y se separan dos participantes uno para ser el receptor y el otro que será el fugitivo, que deberá recorrer los espacios creados por sus compañeros. Cada vez que el fugitivo menciona la palabra "calle", los colegas deben permanecer tomados de la mano horizontalmente y cuando dicen "avenida" todos deben permanecer verticales, cerrando y obstaculizando la posibilidad de que el fugitivo lo capture. Si el receptor lo captura, las funciones se invierten. En el transcurso del juego pueden cambiar los receptores y fugitivos.



Instagram: [@edfvida](#)

ACTIVIDAD EN VIDEO: <https://youtube.com/shorts/VnBFaqZniEo>

278. BOLA CALIENTE

Juegan dos equipos iguales. Los componentes de cada equipo deben estar uno al lado del otro, haciendo que los equipos estén cara a cara. Los participantes tendrán las piernas estiradas hacia adelante y los brazos hacia atrás, apoyados en el suelo. Se colocará un balón sobre las piernas de los primeros jugadores de cada equipo. A la señal del maestro, deben pasar la pelota, sin la ayuda de sus manos. La pelota tiene que ir hasta el último de la columna vertebral y volver a quien inició la actividad, pasando por las piernas de todos los alumnos. El equipo que completa la tarea primero, gana la carrera.



279. APAGA LA VELA

Participan dos equipos. Cada equipo elige a su representante. Los dos jugadores tienen los ojos vendados y dan unas vueltas en una escoba. En el otro extremo de la habitación se enciende una vela. La misión es apagar la vela. Como tienen los ojos vendados, los jugadores serán guiados por sus equipos. Los dos participantes solo pueden ir en una pierna. El equipo cuyo representante sopló la vela gana.

280. RECOGE LA PELOTA CON EJERCICIO

Los estudiantes deben permanecer en la posición prona (flexión); El profesor dirá los comandos: "arriba", "abajo", y en algún momento dirá "pelota", y luego cuál de los dos jugadores atrape la pelota primero, marcará el punto. Nota. No puede tocar la rodilla o cualquier otra parte de su cuerpo contra el suelo, excepto las manos y los pies para apoyarse.



281. CORTE DE CADENA

Juegan dos grupos y dos líderes, que no participarán en la cadena. Cada equipo formará una cadena, es decir, cada uno tomará la mano del vecino. Los jugadores en las alas tocarán la pared y no podrán quitar la mano de ella. Los líderes de cada equipo comenzarán a eliminar componentes del equipo contrario, haciendo que los

Instagram: [@edfvida](#)

participantes necesiten extender más sus brazos y piernas para no romper la cadena. Si la cadena se rompe o si los participantes en los extremos quitan las manos de la pared, el otro equipo anota.

282. TÓMALO Y VEN

Juegan dos equipos . Cada equipo tiene su campo. Los campos están separados por un espacio vacío de 8 metros. El centro del campo está marcado donde se coloca una pelota. Los jugadores formarán dos grupos dispuestos detrás de la línea. Todos estarán numerados. Cada partido con los mismos números. El maestro gritará un número y los jugadores llamados correrán hacia el centro, intentarán atrapar la pelota y regresarán a sus filas. En caso de que uno logre atrapar la pelota, el otro debe perseguirla y tocarla antes de que pueda llegar a la fila. El jugador que logra atrapar la pelota y volver a la fila sin ser tocado gana.

283. MAT COOPERATIVA

Una actividad de equipo, donde el objetivo es transportar la pelota a una cierta distancia. Se puede llevar a cabo en equipos de manera competitiva y también se puede llevar a cabo solo como un desafío para todo el equipo, trabajando solo el trabajo colectivo y mejorando la socialización.



ACTIVIDAD VIDEO: <https://youtu.be/bTLrv5B72KE>

284. BOLA A LA CIMA

Juegan dos equipos. Cada grupo tendrá dos capitanes, que ocuparán las casillas en el campo contrario. Los otros jugadores (guardias) estarán dispersos en el propio campo. En el centro del campo el árbitro lanzará el balón entre dos guardias contrarios. Intentarán atraparlo, o si no es posible, tocarlo para que una parte pueda hacerlo. Cualquier guardia que esté en posesión del balón debe lanzarlo a un capitán de su grupo o a otro guardia que, en una situación favorable, pueda lanzarlo con una mayor probabilidad de éxito. Los guardias contrarios trataron de interceptar el balón para una acción continua, enviándolo a uno de sus capitanes. Cuando el jugador comete una de estas faltas: (- *El capitán abandona la casilla, ya que solo se le permitirá avanzar uno de los pies.* - *El guardia entra en una de las casillas arrinconadas.* - *Correr con la pelota en la mano*), la pelota será entregada a un oponente, que jugará al capitán sin que el grupo contrario pueda interferir. Se anota un punto cada vez que el capitán atrapa el balón alto. El equipo con más puntos

Instagram: [@edfvida](#)



gana.

285. VARIACIÓN I

Haga el mismo ejercicio que el anterior, con los estudiantes rendido sobre sus espaldas.

286. VARIACIÓN II

Haga ejercicio como el anterior, con los estudiantes, en el camino, corriendo delante y detrás, de espaldas.

287. BARRA DE BOLAS

Dos líneas paralelas se dibujan a unos 10 metros de distancia. Detrás de las líneas estará el campo de cada uno de los equipos. Los equipos tendrán un número igual de niños. Al comienzo del juego, el equipo elegido para el partido recoge la pelota y uno de sus componentes lanza violentamente al campo contrario. Si la pelota no queda atrapada en el aire, el que la atrape en el suelo tendrá que devolverla también violentamente al campo contrario; Si la pelota queda atrapada en el aire, el que lo haga pasará al campo contrario, como espía de su equipo. El espía siempre debe tratar de atrapar la pelota del oponente, para que pueda pasarla a las manos de uno de los miembros de su clase. Y si logra atrapar la pelota antes de que caiga al suelo, también se moverá al campo opuesto como espía. El equipo que obtenga la mayor cantidad de espías en el campo opuesto ganará.

288. PIRÁMIDE

Separe a los estudiantes en dos columnas, la primera de cada columna debe correr y apilar los platos y conos lo más rápido posible. Esta actividad tiene como objetivo trabajar más allá del juego, la manipulación, la agilidad y el equilibrio. Actividad sencilla y muy divertida.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/RLupSTcnAzk>

289. ACOSAR

Los jugadores tomados de la mano forman dos círculos. Al centro se encuentra uno de ellos, el ladrón, y fuera del círculo se encuentra el guardia. Dada la señal de inicio, el guardia va en busca del ladrón que corre buscando escapar y buscando caminos complicados entre los dos círculos. El guardia debe seguir exactamente el

Instagram: [@edfvida](#)

mismo camino que el ladrón, si comete un error será excluido y reemplazado por el jugador a su derecha en el momento en que se comete la falta. Si el ladrón es arrestado por otros dos jugadores, se elegirá uno de cada círculo.

290. CIRCUITO DE FÚTBOL SALA

Esta actividad tiene como objetivo mejorar la agilidad, desarrollar el disparo y seguir trabajando el tiempo de reacción del portero, donde debe defender tres balones pateados consecutivamente... Nota. no se necesitan muchos recursos para hacer un buen trabajo, felicitaciones al profesor Kananda Larissa que nos envió el video.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/pMEBjYA1zOM>

291. CARA O CRUZ

Dos líneas se dibujan en el suelo, a unos 20 metros de distancia. Las picas. En el centro estarán los equipos - Cara o Cruz - con igual número de jugadores, en 2 filas, enfrentados. El maestro lanzará la moneda al aire y los jugadores esperarán la caída para comprobar si fue cara o cruz. El maestro, después de hacer suspenso, anunciará en voz alta y el grupo correspondiente a la cara anunciada huirá a sus picas (su retaguardia), perseguido por los jugadores de la otra cara. Aquellos que sean alcanzados se incorporarán al equipo contrario, comenzando a actuar junto con los nuevos compañeros de equipo. Nuevamente los dos equipos se acercarán al centro y el maestro lanzará la moneda. El equipo con más jugadores gana.

292. JUEGO CÍRCULO DE FUEGO

Recreativo para trabajar balonmano; Desarrollar estrategias de pase, agarre, defensa, juego colectivo y juego. Desarrollo: Todos los estudiantes dispuestos en círculo alrededor del cono (cubo), intercambiarán pases hasta que encuentren el mejor momento para lanzar la pelota dentro del cono; Y un estudiante tendrá la función de proteger y evitar que otros colegas lo hagan bien.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/gtAXW1nSB50>

Instagram: [@edfvida](#)



293. CORREBOL

Dos líneas se rayan en el suelo para limitar el campo. Detrás de uno de ellos, los jugadores se alinean con el maestro de la posesión del balón. Para empezar, el maestro grita: "- ¡Correbol!" y propulsa la pelota hacia adelante haciéndola rodar con velocidad, hacia otra línea. A esa voz, los jugadores salen corriendo, tratando de llegar a la línea de meta antes de la pelota. La victoria es para aquellos que logran tal cosa.

294. COLMENA

Los estudiantes deben estar dispuestos en columnas, y el último estudiante en la columna tendrá un saco de arena en sus manos. Uno de los conos debe colocarse a una distancia razonable del primer estudiante en la columna, mientras que otro cono estará a la misma distancia del último estudiante. A la señal del profesor, el alumno que tiene la bolsa en sus manos corre hacia el cono que está delante de la columna, la pasa por alto, vuelve al cono que está detrás, lo contornea y vuelve a su lugar en la columna, pasando el saco de arena al siguiente frente a él, que debe hacer el mismo movimiento. El equipo que termine antes del curso establecido gana.

295. TIRO AL BLANCO

Es un tiro al blanco de tamaño familiar. Dos equipos juegan, cada uno en su propio campo. Delante de cada campo, se dibujará un círculo gigante, que tendrá 3 círculos más en su interior (un círculo dentro del otro). Cada equipo recibirá una bola de papel aplanada, y en cada ronda, un miembro de cada equipo jugará ese papel en el círculo. Si caes en el círculo o línea del círculo más pequeño, ganas 40 puntos. Si caes en el círculo o línea del círculo que rodea al más pequeño, ganas 30 puntos. Si caes en el círculo o línea del círculo que rodea lo que vale 30, ganas 20 puntos. Y si caes en el círculo o en la línea del círculo más grande, obtienes 10 puntos. Si cae fuera del círculo gigante, el equipo pierde 10 puntos. Al final, el equipo con más puntos gana.

Instagram: [@edfvida](#)

296. EJERCICIO DE PELOTA Y BATE



Es un juego muy dinámico, donde dos jugadores deben golpear la pelota con una mano mientras sostienen un bate con la otra mano, para que rebote en el suelo y se vuelva a golpear, siempre teniendo que hacer que la pelota pase por encima del bate; Por lo tanto, ambos jugadores deben evitar perder el control de la pelota, ya que ganará el dúo que pueda realizar la mayor cantidad de toques en la pelota (siempre cambiando de uno a otro y pasando la pelota por encima del palo que sostienen entre ellos).

ACTIVIDAD VIDEO: <https://youtube.com/shorts/W EhLfrTcX8E>

297. CARRERA COLECTIVA

Juegan 10 representantes de cada equipo. Cada equipo tendrá sus representantes dispuestos en fila. En el suelo, se rayarán dos líneas paralelas, separadas entre 30 y 50 metros. Una será la línea de salida y la otra la línea de meta. En el "AHORA", el primero de cada fila corre hasta la línea de meta. Cuando cruza la línea, el segundo en la línea corre. Cuando el segundo cruza la línea de meta, el tercero corre. Quien se quema y corre antes de que el compañero cruce la línea de meta, regresa y reinicia la carrera. El equipo que termina la carrera primero gana.

298. TRES BESCAPES

En parejas, sentados uno frente al otro y en posesión de una pelota, teniendo entre ellos tres arcos dispuestos en fila; el objetivo es lanzar la pelota en el primer arco, para que rebote y caiga en el segundo arco y luego en el tercero, hasta el agarre de su colega; En este caso la pelota debe rebotar tres veces antes de llegar a las manos de tu compañero, siendo una vez en cada arco.



Instagram: [@edfvida](#)

299. VÓLEY – EDUCATIVO

Pida a los dos grupos que se posicen, cada uno en un área de juego, separados por la red. Cada participante en posesión de un globo debe llenarlo. Con el comienzo de la canción, todos los participantes deben pasar el globo al campo contrario, devolviendo a los que pasan a su campo. Con cada interrupción de la música el monitor realizará el conteo. En el momento de la interrupción, el grupo que tiene menos globos en su campo marca un punto. El profesor debe construir las reglas junto con los estudiantes, en el momento en que ocurren las infracciones



300. EXCLUIDO

Varios participantes y dos corredores (cada uno de un equipo) juegan. El objetivo de los corredores es cruzar un terreno y cruzar la línea de meta. Pero ese terreno estará lleno de personas que te impedirán hacer eso. Estas personas (que tendrán sus manos hacia atrás) servirán como una barrera, pero no pueden alinearse o extender sus brazos y piernas. Solo vale la pena excluir con el cuerpo. De los dos participantes, el que ocurra primero anota para el equipo. Después de algunas rondas, el equipo con más puntos gana.

301. RELEVO DE SACIS



4 participantes juegan por equipo. El objetivo es completar un relevo, corriendo con un pie por un espacio limitado por la línea de meta y la línea de salida. Detrás de la línea de salida habrá 2 participantes de cada equipo. Mientras que los otros 2, se quedarán detrás de la línea de meta. Comienza la carrera. El primer jugador en la línea de salida corre, con un pie, hasta la línea de meta, donde tocará al primer jugador en la línea de meta. Debe correr como un saci a la línea de salida y golpear al segundo participante de la línea de salida, que también debe correr en un pie hasta la línea de meta y tocar al último participante, que corre como un saci a la línea de salida. Todo esto será hecho al mismo tiempo por ambos equipos. El equipo que completa la tarea primero gana.

Debe correr como un saci a la línea de salida y golpear al segundo participante de la línea de salida, que también debe correr en un pie hasta la línea de meta y tocar al último participante, que corre como un saci a la línea de salida. Todo esto será hecho al mismo tiempo por ambos equipos. El equipo que completa la tarea primero gana.

Instagram: [@edfvida](#)

302. RELÉ CUADRÚPEDO

Las mismas reglas que el "Relevo de sacis", pero los participantes correrán a cuatro patas.

303. SÁLVATE A TI MISMO QUIEN PUEDAS

Los jugadores se agruparán a 10 metros de la ronda (espacio donde nadie puede ser atrapado). Frente al equipo, el maestro, que debe elegir un número del 1 al 30 y guardarlo en la memoria. Luego, los participantes, uno por uno, tendrán la oportunidad de hablar el número que piensan. Cuando alguien lo hace bien, el maestro debe gritar: "¡Salva a quien pueda!" Luego, el jugador que golpeó el número debe recoger a uno de los participantes, que en este punto debería estar corriendo hacia la ronda. Quienquiera que pueda atrapar, estará fuera del juego. El maestro continúa con la broma, de la misma manera, hasta que queda un campeón.

304. COORDINACIÓN EN EL ARCO

Organice los arcos en fila, siempre dejando algunos más separados hacia el lado derecho e izquierdo; En los arcos del centro debe saltar con los dos pies juntos y en los arcos alejados hacia el lado derecho e izquierdo el estudiante debe saltar y caer con un solo pie, que en este caso, el arco de su derecha debe caer con el pie derecho y el arco



305. PASE

Se forman dos grupos iguales, dispuestos en columnas paralelas, detrás de una fila de salida. Frente a cada grupo y a 2 metros de esta línea, se raya un círculo en el suelo. Los capitanes de los diversos partidos reciben un saco de maíz. En la señal de inicio, el primer capitán pasa la bolsa de vuelta por encima de la cabeza al segundo jugador de su grupo, este último hace lo mismo para el tercero (así sucesivamente hasta que la bolsa llega al final de la columna). Al recibirlo, este último corre con él por el lado izquierdo de su grupo hasta el círculo, donde lo deja viniendo a pararse al frente de la columna. El primero en regresar gana un punto para su grupo, siempre y cuando estén colocados detrás de la línea de salida y la bolsa se haya quedado dentro del círculo, sin chocar con la circunferencia. Cada vez que el último jugador de una columna se va, cada grupo da un paso atrás para que el primer lugar sea libre. Quien deje caer la bolsa debe recogerla y regresar a su lugar para poder proceder. Una vez que se anota el ganador, las bolsas se entregan a los que ahora se colocan primero, para que la señal pueda comenzar a pasar la bolsa nuevamente. El juego

Instagram: [@edfvida](#)

continúa así hasta que todos corren, ganando el grupo que obtenga más puntos.

306. QUIÉN SE VISTE PRIMERO

Un participante de cada equipo juega. Cada participante recibirá el mismo número de ropa y deberá usarla. Quien use toda la ropa primero, gana la carrera.



307. LUZ ROJA

Los jugadores estarán dispuestos en una fila lateral, detrás de la línea de salida, a cierta distancia se marcará la línea de meta. El maestro llamará la atención de los jugadores y dirá en voz alta la palabra verde, todos corren. Al escuchar la palabra rojo, todos se detienen. El maestro repetirá las palabras a su gusto. Quien llegue primero a la línea de meta gana.

308. CAMPO DE MINAS

- Consiste en cruzar de un lado a otro sin tocar las "Bombas", con los ojos vendados y con una persona guiando sin poder entrar en el campo o tocar al participante... Excelente actividad para ser aplicada dentro del ambiente escolar, mejorando la afectividad entre los estudiantes; experimentando discapacidad visual... Para que más estudiantes puedan participar basta con usar toda la cancha con varios obstáculos y formar varias parejas, siendo una la estudiante con los ojos vendados y la otra la guía.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/3thZQEIQCzE>



309. VOLEIBOL CIEGO

Reglas del voleibol ordinario. Se coloca un paño sobre la red. Así que los jugadores de un lado no ven el uno del otro, solo verán la pelota mirando hacia su campo.

Instagram: [@edfvida](#)

310. VOLEIBOL DE HOJA

Reglas del voleibol ordinario. Cada equipo tendrá una hoja, todos en el equipo se han aferrado a los bordes de su hoja (como una red), la pelota debe ser recibida en el centro de la hoja y lanzada por el movimiento de tirar de los bordes de la hoja y la pelota será lanzada al otro campo.



311. CARANGUEJOBOL



Reglas del fútbol ordinario. Es un balón de fútbol adaptado todo tumbado en decúbito dorsal (vientre hacia arriba), movido sin poder tocar el trasero en el suelo de la portería y patear y marcar como en el juego normal.

312. IR DE CAZA

Los niños se paran en filas, excepto uno, el cazador, situado lejos del grupo. Cada uno rasca un círculo en el suelo para marcar su lugar. Para empezar, el cazador camina por el campo acercándose a los jugadores, a quienes pregunta: "¿Quién quiere cazar jaguares conmigo?" Todos los que desean acompañarlo se paran detrás de él en columna uno por uno y lo siguen en su caminar. Luego hace otra invitación, cambiando el nombre del animal, siempre poniéndose con sus compañeros en fila detrás de él. Cuando todos lo siguen, conduce la columna a un lugar lejos de los lugares marcados, gritando inesperadamente: "¡Boom!". Al escuchar el disparo, todos se apresuran a agarrar un círculo, que representa la caza. El primero en lograrlo será el nuevo cazador en el reinicio del juego. Si el cazador piensa que los compañeros tardan en aceptar sus invitaciones, puede ordenar: "*Todos a la caza!*" debe ser atendido por colegas.

313. RELOJ LOCO

Organice la clase en una fila grande; delante de la fila el profesor u otra persona debe permanecer con las piernas separadas sobre dos sillas (zócalo, cajas de madera u otro material que considere más seguro y apropiado), donde debe estar girando o realizando el movimiento del péndulo con la bola loca (spirobol, bola



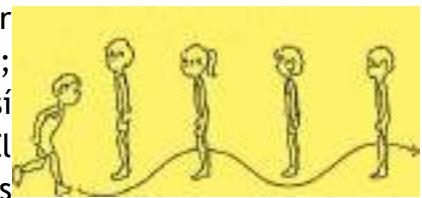
Instagram: [@edfvida](https://www.instagram.com/edfvida)

atada al final de una cuerda); A la señal del maestro, un estudiante a la vez debe pasar por el túnel sin ser atrapado por la pelota.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/M0MI7Ji7VXw>

314. ZIG-ZAG

Los estudiantes forman dos columnas de igual número, donde el primer estudiante de cada columna a la señal del maestro debe salir apresuradamente y zigzaguear entre sus colegas; llegando al final, el siguiente hará lo mismo y así sucesivamente hasta que todos realicen la tarea; El equipo que corre primero gana al pasar a todos sus participantes.



315. BOTELLAS

Dos equipos en dos campos separados por 3 botellas dispuestas una al lado de la otra, con un espacio de 30 cm entre ellas. Una persona de cada equipo intentará que la pelota pase al otro campo sin tocar ninguna botella, es decir, la pelota debe pasar entre los espacios. El equipo que derriba una o más botellas debe volver a colocarlas en su lugar, pero protegerse del otro equipo, que ahora tiene autonomía para disparar. Quienquiera que reciba un disparo no puede ayudar al equipo a realizar la tarea. Si el equipo puede recuperar las botellas como estaban antes de que todos recibieran un disparo, ganan. Pero si todos reciben un disparo y la(s) botella(s) siguen cayendo, el otro equipo gana.

316. RAZA DE COLORES

Actividad en la que el objetivo es el reconocimiento de colores; Excelente para ser trabajado en cualquier espacio. Sugerencia: para que los otros estudiantes no se queden ociosos esperando su turno, trate de aumentar el número de participantes; Puede aumentar el número de colores, y dejar a cada estudiante responsable de un solo color, y poco después de completar cambiará de color con sus colegas, haciendo que todos pasen por todos los colores ... Otra forma de adaptarse puede ser realizar la misma actividad utilizando números, letras, animales o lo que sea que estés trabajando con ellos...

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtube.com/shorts/V2goMFac_RU

Instagram: [@edfvida](#)

317. JUEGO DE ANILLOS

Llene las botellas de refrescos (de plástico y grandes) con agua y apriete las tapas. Las botellas están dispuestas en el suelo al menos a una pulgada de distancia entre sí. Una línea de lanzamiento se hace a pocos metros de distancia. A cada participante se le dan cinco anillos (o pulseras), para hacer cinco intentos. Quien golpee la mayor cantidad de anillos en los cuellos de botella gana.

318. FRAGMENTOS

Dos equipos, cada uno en su propio campo. Los campos están separados por 7 fragmentos. Una persona de cada equipo intenta lanzar la pelota y derribar los fragmentos. El equipo que derriba los fragmentos debe levantarlos nuevamente, pero protegerse del otro, que ahora tiene la autonomía para disparar. Quienquiera que reciba un disparo no puede ayudar al equipo en los fragmentos. Si el equipo puede volver a juntar los fragmentos antes de que todos reciban un disparo, ganan. Pero si todos reciben un disparo y los fragmentos permanecen en el suelo, el otro equipo gana.



319. SIGUE LA SECUENCIA CON EL CUERPO

Excelente juego para trabajar la coordinación motora amplia, además de la atención, la concentración, la percepción visual, la memorización y los colores. El niño observa la tarjeta con los colores que se quitarán para reforzar la memoria. Despues de eso, realiza la secuencia. El juego comienza con algunos colores en la tarjeta y luego aumenta según la edad y la madurez del niño.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/k_8zmG6Kxlc

320. SOPLAR EL ALGODÓN

Juegan dos equipos. Todos los componentes deben soplar un algodón, sin tocar ninguna parte del cuerpo y sin dejarlo caer al suelo. Los defectos son: dejar que el algodón *toque una parte del cuerpo y dejar que el algodón caiga siendo el último en soplar*. El equipo con menos faltas gana. NOTA: Si el algodón cae al suelo, un participante rival al último en soplar, debe continuar el juego.

Instagram: [@edfvida](#)

321. ESTALLIDO DE LA VEJIGA



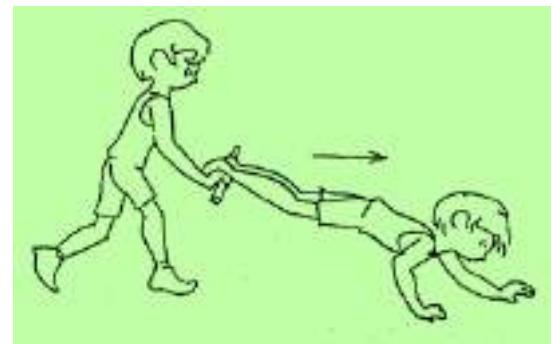
Juegan dos equipos . Los participantes de cada equipo deben hacer fila, cada uno debe tener la vejiga llena. A 10 metros de cada fila, habrá un ayudante, que estará sentado. A la señal, el primero de cada columna debe correr sosteniendo el globo a la silla y hacer estallar el globo sentado encima del ayudante respectivo. Luego vuelve a tu columna vertebral, dando el turno al siguiente participante que repetirá la acción y así sucesivamente hasta que todos los globos exploten. El equipo que completa la tarea primero gana.

322. NUDOS DESATADOS

Un participante de cada equipo juega. Cada uno recibe una cuerda (o cuerda) con el mismo número de nudos. Quien desata todos los nudos primero gana.

323. CAMINA CON BASTÓN

Los estudiantes en parejas, uno en la posición de apoyo hacia el suelo, el otro sosteniendo un palo horizontalmente sobre los pies del compañero, deben moverse en esta posición.



324. PEGA SACI



Una pica en la que todos los participantes, incluido el receptor, deben moverse por el espacio determinado con un pie.

325. VARIACIÓN

Haga el mismo ejercicio que el anterior, con todos los estudiantes en parejas, incluidos los que toman.



Instagram: [@edfvida](#)

326. HABLADOR

Juegan un participante de cada equipo, uno a la vez. El maestro da cualquier tema (*qué piensas de la escuela, cómo es Brasil, levántate temprano...*) Cada participante tiene 5 minutos para hablar. Cuando el maestro emite un pitido por primera vez, comienza diciendo todas las ventajas del tema y por qué le gusta. Al pitir de nuevo, debe hablar mal del tema y detallar todas las desventajas. El maestro volverá a sonar y volverá a hablar bien. No puede dejar de hablar ni siquiera por dos segundos. Entonces es el turno del oponente. Funciona y es súper divertido de escuchar.

327. QUIÉN LO CONSIGUE PARA MÁS PERSONAS

El desafío para cada equipo es poder llevar a la mayor cantidad de personas a un espacio limitado. En 1 minuto, el equipo que puede conseguir la mayor cantidad de gente, gana la carrera.

328. LAVADORA

Actividad cooperativa, donde un grupo de 4 o 5 estudiantes abrazados intentan evitar que el receptor agarre una cinta colocada en la espalda de uno de los miembros del grupo, y para ello deben moverse todo el tiempo hacia el lado derecho e izquierdo, haciendo un movimiento como una "lavadora"; El juego es muy divertido y dinámico; Excelente para trabajar la afectividad a través de la cooperación y el contacto físico, desarrollando agilidad y estrategias de juego.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/ZKtdEHXGUsM>

329. VELA DE WOLK

Cada equipo estará formado por 6 personas. Cinco de ellos se pararán en fila antes de la línea de salida y cada uno tendrá una caja de cerillas. El otro componente estará a 7 metros de distancia de la cola y servirá como un "marcador de giro". En el lateral (distante unos 3 metros), debe estar el maestro, con una vela apagada en la mano. En la señal, el primero en la fila debe correr hacia la "marca de giro" y debe dar 25 vueltas a su alrededor. Después de los giros, debes intentar ir hacia la vela para encenderla con el fósforo. Una vez encendido, el coordinador borrará rápidamente con una calada, permitiendo la salida del segundo que debería hacer el mismo procedimiento. El equipo que completa la carrera primero gana.

Instagram: [@edfvida](#)



330. ALQUITRÁN

Juego para fortalecer el tiro de baloncesto, solo quien golpea la canasta puede hacer la jugada en el juego de los viejos. Juego súper interesante para enseñar los fundamentos del pitcheo.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://drive.google.com/file/d/1Kv-YeRpHpLx1ihqXJkKFwPKdwmFRbma9/view?usp=share_link

331. LABERINTO

Como pelotón, los participantes se dispondrán en filas de 8, excepto dos, que servirán como gato y perro. Dada la señal de inicio, el perro perseguirá al gato y a los miembros de las filas, tomados de la mano limitarán los caminos del laberinto. El perro y el gato pueden correr entre las filas, pero no se les permitirá cortarlos. El reemplazo se realizará cuando el gato sea recogido por el perro.

332. RELÉ DE CUELLO

Un par de cada equipo corre en esta carrera de ida y vuelta. Las parejas se posicionarán detrás de la línea de salida. Cada par está formado por un ensamblador y un ensamblador. El ensamblador se montará en el cuello del ensamblado. En la señal, las parejas deben correr hasta la línea de meta. Allí, el ensamblador desciende y la montura se eleva sobre su cuello, es decir, los papeles se invierten. Luego los pares regresan a la línea de salida. Quien complete la tarea primero, gana la prueba.

333. SINUCABOL

Los niños serán divididos en equipos. Cada niño tendrá que apoyar la pelota en el suelo y golpear la pelota en el arco. Cada color de bola equivale a una puntuación. Al final del juego, los puntos se sumarán para ver qué equipo fue el ganador.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/_nOQFSBsOcc

334. OBJETIVO CIEGO

Un representante de cada equipo juega, pero los compañeros de equipo podrán ayudar. Cada jugador estará a dos metros el uno del otro y con los ojos vendados. El objetivo del juego es que un jugador dispare al otro. Sin embargo, como tienen los ojos vendados, necesitarán la ayuda del equipo para lograrlo. El hombre "ciego" que dispara al otro gana el juego.

Instagram: [@edfvida](#)

335. CUATRO ESQUINAS

Debe hacerse en un lugar cerrado (con cuatro esquinas). Se elige a una persona y se encuentra en medio de la función de "Juan tonto", mientras que otras cuatro personas se quedan ocupando las esquinas del compartimento (cada persona en una esquina). Cuando comienza el juego, las personas que están en las esquinas deben cambiar de lugar entre sí, sin dejar que el "tonto" ocupe su esquina primero. El 'bobo' está esperando que alguien se bobear para conseguir su esquina, la persona que hizo el ridículo y perdió la esquina se convierte en el 'tonto' y la broma continúa.

336. CAZADORES EN LA SELVA

Tres participantes desempeñan el papel de cazadores; los otros se dividen en grupos, que representan un tipo de animal: el grupo de leones, tigres, elefantes, etc. Cada grupo elige 2 lugares alejados el uno del otro para ser sus escondites. El jefe de la broma dice, por ejemplo: "¡Que vengan los tigres!" Luego, los jugadores que representan a los tigres corren de un escondite a otro, y los cazadores intentan atraparlos. Los niños atrapados continúan ayudando a los cazadores. Y así sigue con los otros animales.

337. CARRERA DE TENDEDEROS

Divide a los jugadores en dos o más equipos iguales. Cada equipo forma una cola. Marca dos líneas en el suelo: una es la línea de salida donde está el primer jugador de cada fila. En el otro, a una distancia de aproximadamente seis metros, dos jugadores sostienen el tendedero. A la señal, el primer jugador de cada equipo va al tendedero, cuelga su ropa y vuelve al final de la línea. El segundo jugador va al tendedero, se quita la ropa y regresa, entregándosela al tercero y yendo al final de la línea. La secuencia se repite hasta que todos los jugadores hayan participado. El equipo que termina primero gana.

338. TÚNEL INFINITO

Los estudiantes forman dos columnas; todos descansando sus manos y pies en el suelo, en formación de túnel; a la señal del maestro, el último estudiante de cada columna debe pasar por debajo de sus compañeros y colocarse en la misma posición;



Instagram: [@edfvida](#)



pronto el siguiente hará lo mismo, hasta que todos realicen la tarea; El equipo que termina primero gana (se puede realizar sin ser competencia, solo como un gol para el grupo). Variación: el mismo ejercicio anterior, pero en este los alumnos estarán en la posición opuesta, teniendo la parte posterior del cuerpo mirando hacia el suelo y el vientre hasta la parte superior (puente).

339. CABALLO DE GUERRA

Juegan varios dobles. Los jugadores montan en el cuello de sus compañeros de equipo y tratan de derribar a sus rivales quitando almohadas. Pero solo puede golpear a quien esté en la parte superior del cuello. Quien cae, es eliminado. Cuando solo queden dos parejas, sabremos quién gana.

340. SECUENCIAS

Cada monitor debe tener un bolígrafo con diferentes colores, consiguiendo uno con el color negro. Cada grupo recibirá una secuencia de diferentes colores. Ej: 1er grupo: amarillo, azul, rojo, rosa y naranja. 2º grupo: azul, rosa, amarillo, naranja y rojo. Y así sucesivamente. Los monitores deben estar dispersos por el sitio. Los participantes deben caminar juntos. Cuando encuentres un monitor debes preguntarte: ¿Qué color tienes? Monitor: ¿Qué color quieres? El participante habla el color en la secuencia recibida, si el monitor tiene el color, se rasca en las manos de los participantes. Si no, dice que no lo tiene y el grupo va tras otro monitor. Si el monitor tiene el bolígrafo negro, raya toda la secuencia anulando todo, haciendo que el participante comience de nuevo. En el transcurso de la actividad, los monitores pueden cambiar de pluma. El grupo que termina la secuencia primero gana.

341. CANTO DE LOS ANIMALES

Formar parejas a través del canto de los animales para la integración social y el conocimiento por parte del grupo, a través de la imitación de los animales (por ejemplo, burro y burro, yegua y caballo, loro y maritaca, gallo y pollo, gato y gato, etc.). Cada participante recibe el nombre de un animal, dada la señal de inicio, comienzan a imitar al animal, intentan encontrar su pareja.

342. SILLA VACANTE

Los participantes forman un círculo, sentados en sillas, dejando una vacante. El bufón estará en el centro de la rueda. Debe sentarse en la silla que está vacante y los otros participantes siempre deben moverse hacia la derecha, haciendo que la

Instagram: [@edfvida](#)

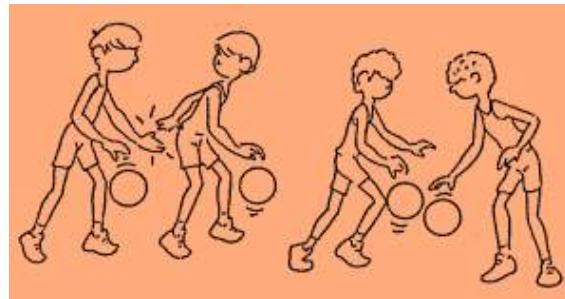
silla vacante esté cada vez más lejos del tonto. Esto se repetirá hasta que el tonto logre llenar la silla vacante, haciendo que la persona que permitió que esto sucediera lo reemplace.

343. CUCHARA ACTUAL

Se forman dos filas, con igual número de participantes, que se sientan cara a cara, cada una con una cuchara de postre. El primero en la fila recibe en su cuchara, atado con el mango en la boca, un huevo, que debe pasar a cosechar del vecino. Comienza el juego y, bajo una orden dada por el animador, cada uno debe pasar el huevo, con la cuchara en la boca, a la cuchara del vecino, sin la ayuda de sus manos, que se cruzan sobre su espalda. Cada vez que el huevo cae, puedes recogerlo con la mano y continuar el juego. La fila que primero logre pasar su objeto cuchara para cosechar hasta el final será la ganadora.

344. TOQUE Y PROTEJA

En un espacio limitado, todos los estudiantes regatean con una pelota de baloncesto o balonmano. El objetivo de este juego es que los alumnos sin perder la posesión del balón y con su mano libre toquen la espalda de los compañeros (una parte determinada por el profesor) y no dejen tocar la suya.



345. CÍRCULO FRÁGIL

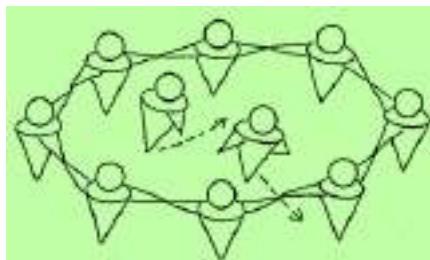
Los estudiantes forman un círculo, teniendo en el centro de este círculo el círculo central de una cancha de fútbol sala. Se les pedirá a los estudiantes que tiren de sus compañeros de equipo para que alguien los toque en el círculo de la mitad de la cancha. Quien toque o rompa el círculo pierde un punto.

346. ARENA

En un círculo pintado en el suelo, se colocan cuatro estudiantes, y un quinto desde el exterior debe intentar tocar alguno de ellos sin tocar el círculo. Si puedes, cambia de lugar con el estudiante atrapado

Instagram: [@edfvida](#)

347. ¡HUYE Y COMERCIA!

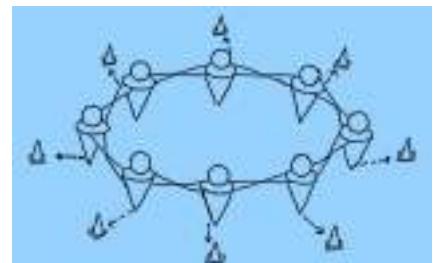


Los estudiantes forman un círculo, con dos estudiantes en el centro, que deben huir del círculo, pasando por debajo de las manos, saltando o rompiendo el círculo. Si el estudiante logra escapar, cambiará de lugar con uno de los estudiantes del

círculo que lo dejó escapar.

348. ¿PUEDES DERRIBARLO?

Los estudiantes tomados de la mano forman un círculo, detrás de cada estudiante un cono. Intentarán derribar el cono con el pie, sin romper el círculo.



349. VARIACIÓN



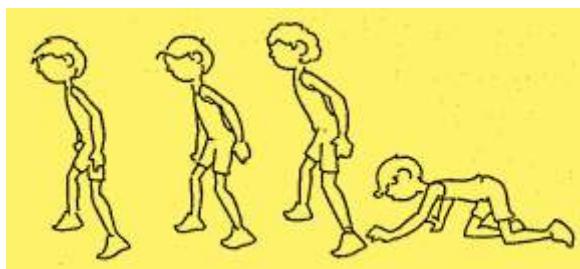
Los estudiantes forman un círculo. Dentro del círculo se dividen en cuatro grupos con el mismo número de alumnos. Detrás de cada grupo, se coloca un cono, todos deben aferrarse a una cuerda y cada grupo intentará bajar su cono.

350. NO TE LO PIERDAS

Los alumnos forman un círculo cogidos de la mano, con un alumno en el centro, que tendrá que salir del círculo, obligando a romperlo.



351. ¡LA ÚLTIMA!



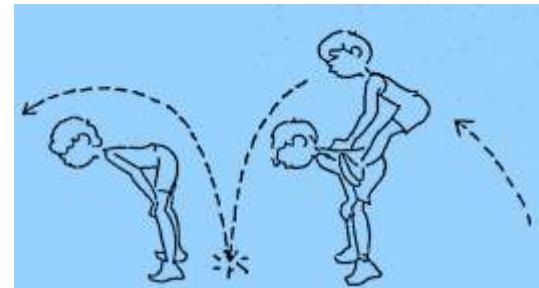
Estudiantes corriendo en fila a través de la cancha. A la señal del maestro, todos deben detenerse con las piernas separadas; Estos últimos deben pasar por debajo de las piernas de los compañeros, hasta que lleguen al frente

(todos deben pasar por debajo de las piernas de los compañeros).

Instagram: [@edfvida](#)

352. VARIACIÓN

Ejercicio igual al anterior, con los estudiantes deteniéndose con las manos en las rodillas y el tronco bajado; Este último debe saltar sobre los compañeros.



353. JUEGO DE APPLE

Cuatro componentes de cada equipo se dividen colocando un equipo frente al otro, con el primer componente de la fila con una maza. A la señal del líder, los dos primeros pelan la manzana, pasando al compañero, este último la parte por la mitad y pasa al tercero que la parte en cuatro y pasa al último que se la comerá. El que primero termine de comer dará aviso de esto. Cantando como un gallo y es el ganador.

354. JUEGA, CORRE Y ATRAPA

Estudiantes en parejas, uno frente al otro, cada uno con una porra. A la señal del maestro, deben lanzar su bastón horizontalmente al aire y correr para agarrar el bastón de su compañero antes de que caiga al suelo.



355. ¡PISA!

Los estudiantes forman un círculo con cuatro estudiantes tomados de la mano. A la señal del maestro, intentarán pisar los pies de sus compañeros; No puede pisar los pies de sus compañeros a un lado.

356. CARRERAS DE AGUA

El Líder coloca un cubo lleno de agua delante de cada grupo y una botella vacía a pocos metros de la línea de salida. Dada la señal, el primero de cada equipo llena el plato con agua, corre hacia la botella, vierte el agua en ella, sin tocarla, y entregará el plato al siguiente, que hace lo mismo. El equipo que llena la botella primero es el ganador.

357. CARRERA DE VELAS ENCENDIDAS

Esta es una recreación para toda la unidad formada en una fila. El primer pionero en

Instagram: [@edfvida](#)

cada fila sostiene una vela encendida. Dando la voz de mando, este último corre hacia adelante, pasa alrededor de una silla a cierta distancia, se da la vuelta y luego se la entrega al segundo conquistador, sin dejar que la vela se apague. Si esto sucede, el conquistador debe ir a una mesa en la que haya fósforos para volver a encender la vela. Esta ruta se extiende hasta que el último explorador completa la tarea. La unidad que termina primero gana.

358. CARRERA DE HULA HOOP



Para iniciar el juego, el líder del juego dará una señal y el primer pionero de cada línea deberá colocar el aro hula hula por la cabeza y tomarlo por los pies e inmediatamente entregárselo al siguiente participante que también hará lo mismo. El último pionero en la fila después de haber

cruzado el aro de hula, debe correr hasta el límite designado para abandonar el borde, regresando inmediatamente a su asiento. Quien lo haga en el menor tiempo gana.

359. CARRERA DE BANDERAS

Este es un juego de gran movimiento y vivacidad por parte de los participantes. Los equipos pueden ser unidades masculinas o femeninas, y se pueden diferenciar por colores, en sus banderas: rojo y azul. El número de participantes puede variar según la capacidad del patio o campo, pudiendo así unirse o no más unidades. También tendrá que ser del mismo número de participantes en cada equipo. La disposición de los participantes será la indicada en la ilustración, es decir: la mitad de cada equipo cara a cara. Bajo la orden del árbitro, (que está en el centro de la zona de juego) por silbato, señal o voz, las personas asignadas para iniciar la carrera, saldrán en reversa, una de un equipo y la otra del contrario. La carrera debe llevarse a cabo sin demora, entregar la bandera por el mástil en la mano del compañero opuesto. Los participantes no deben salirse de la fila para recibir la bandera. En cuanto lo reciba correrá hacia su compañero de delante que espera recibirla, y así sucesivamente hasta que acabe con todos los jugadores y el último que lo reciba correrá al centro para plantarlo en la



Instagram: [@edfvida](#)



portería o entregarlo en manos del juez. Este declarará al equipo ganador que corresponde a la bandera recibida primero al final del juego, el rojo o azul.

360. CARRERA DE VENTILADORES

Los participantes se paran detrás de la línea de salida. Dale a cada equipo una pelota de ping-pong y un abanico. Dada una señal, el primer participante de cada grupo debe colocar la pelota en el suelo y agitarla con el abanico, tratando de llevarla a la portería. No puedes tocar la pelota con las manos, pero debes tener cuidado de protegerla porque se permite sacudir la pelota del oponente para obstaculizar su curso. Una vez marcado el gol, la persona vuelve corriendo con el balón en sus manos y se lo entrega al siguiente participante, quien repetirá la operación. Quien marque más goles gana.

361. SILLA EXPLOSIVA

En un extremo del terreno está marcado el lucio. De espaldas a él y en el lado opuesto del campo, los niños están dispuestos en semicírculo, alrededor de un jugador aislado. En la señal de inicio, el jugador central se dispone a contar una historia. Yodesesperadamente, anuncia, "*En esto, la caldera explotó*", todos corren hacia la pica perseguidos por el narrador. El primero en ser atrapado cambia de lugar con él, y depende de él reiniciar el juego, siempre y cuando no se deje atrapar a propósito. Quienquiera que, en el afán de huir, irrespete los límites laterales del campo se considera atrapado.

362. OBJETIVO

Un grupo de cinco personas forma un círculo y cada uno tiene la punta de una cuerda delgada atada a la cintura y el otro extremo atado en un lápiz (o bolígrafo). En el centro del círculo se coloca, en el suelo, una botella de boca lo suficientemente gruesa como para pasar un lápiz. Los participantes tendrán sus manos colocadas detrás de sus espaldas y no podrán decir una palabra. Solo con los movimientos del cuerpo puedes intentar poner el bolígrafo en la botella. El grupo que puedes obtener gana en el menor tiempo.

Instagram: [@edfvida](#)

363. HOCKEY HANDHOCKEY

Esta es una actividad que se puede realizar en parejas. Los participantes se enfrentan entre sí a una distancia de unos 2 metros, con las manos y los dedos de los pies en el suelo (casi la posición de la tabla). El maestro proporciona una pelota para que jueguen el uno para el otro. En el video hay una variación competitiva de la actividad, donde los conos se colocan como vigas, quien marque más goles gana.



VARIACIÓN DE ACTIVIDAD DE VIDEO : <https://youtube.com/shorts/wuuKj4Hs0ig>

364. PUNTOS CARDINALES

Divida a los participantes en dos grupos y organícelos en fila. Unos 5 metros delante de cada fila rascan en el suelo un círculo de unos 60 cm de diámetro, y marcan el norte en cada uno. Junto al círculo coloca una pila de 16 cartas escritas con los nombres de todos los puntos cardinales, boca abajo. En la señal, la primera de cada fila corre, toma una de las cartas, la lee y la coloca en la posición correcta con respecto al norte en el círculo. Luego corre hacia atrás, toca al segundo en línea, que repite la misma ruta, continuando hasta que todas las cartas estén en el círculo. Se gana un punto por cada carta colocada en la posición correcta y otro punto por terminar primero. El equipo con más puntos gana.

365. CARRERA DE NODOS

Los participantes se dividirán en equipos sentados en las sillas de columna. El 1erparticipante de cada equipo con una gran bufanda atada entre el codo y el hombro (brazo izquierdo). A la señal dada, el jugador desató el pañuelo con su mano derecha, se volvió hacia atrás y lo ató al brazo izquierdo del siguiente. Así que continúa hasta que el último desata el pañuelo y llega al frente y lo ata al brazo del 1er. El equipo que el segundo jugador levante su brazo izquierdo con la bufanda atada será el ganador.

366. DE NARIZ A NARIZ

Los participantes estarán en círculo, sentados o de pie. El coordinador coloca la tapa

Instagram: [@edfvida](#)



de la caja de cerillas en la nariz de un participante, el participante, sin quitar las manos de la espalda, debe ponérsela en la nariz de su vecino, y así sucesivamente. Quien deje caer la tapa debe recogerla con la nariz y sin la ayuda de sus manos. Si no lo hace, cede el paso a otro colega. Cuando todos los participantes hayan hecho la prueba.

367. FÚTBOL SENTADO

Los jugadores se dividirán en dos equipos, con el mismo número de miembros, sentados en el suelo, a una distancia de dos metros entre sí. Marque un rectángulo en el suelo, indicando los límites de la "cancha". La pelota se colocará en el centro y se puede propulsar con cualquier parte del cuerpo excepto manos y brazos. Nadie podrá ponerse de pie. Las manos (o al menos una de ellas) siempre deben estar apoyadas en el suelo. Cuando el balón cruza la línea de fondo del campo de juego, se marca un gol. En el fútbol sentado no hay portero. La superficie del rectángulo será variada, según el número de jugadores y teniendo en cuenta que se coloquen a tal distancia que no se toquen entre sí. El equipo que marca más goles gana.

368. NÚCLEO-NÚCLEO



Los estudiantes dispuestos en círculo, estarán sentados, con las piernas ligeramente elevadas. Se coloca una pelota a los pies de uno de los participantes. El objetivo es pasar la pelota lateralmente al compañero de lado, usando los pies (no puede usar las manos), por lo que todos pasarán la pelota hasta que llegue a la persona que lo hizo la primera vez. Aquí puedes dividirlos en equipos y el equipo que lo hace primero, sin dejar caer la pelota, gana. Y también puedes adaptar las reglas (por ejemplo, continuar desde donde cayó la pelota o volver a la primera).

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/fUfenbFzX78>

Instagram: [@edfvida](#)

369. BATÃO DROP

Participarán todos los jugadores excepto uno. Forma un círculo de unos pocos metros de diámetro. El jugador que no entró en la composición del círculo, debe pararse en el centro, sosteniendo el bastón, que tendrá uno de sus extremos apoyado en el suelo. El juego comienza cuando el jugador en el centro dice el nombre de uno de los componentes del círculo y al mismo tiempo suelta el bastón. El jugador mencionado debe correr hacia el centro y recoger el bate antes de que caiga al suelo. Si lo consigue, será el "bastoneiro", si fracasa, volverá a su lugar. El jugador central no podrá volver a llamar al perdedor antes de que todos los demás hayan jugado. El jugador que logre permanecer más tiempo en el centro del círculo ganará el partido.



370. RETO 360°

El estudiante en equilibrio estático sobre un neumático u otro material similar; A su regreso tendrás 5 conos en círculo, en el que tendrás 5 arcos para intentar golpear los conos.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/IFZUattYpcl>

371. CORRE COMADRE

Los participantes deben pararse en fila detrás de una línea de salida. El coordinador se parará entre ellos, sosteniendo una pelota. El coordinador lanza la pelota rodando a otra línea, la línea de meta, diciendo "corre comadre". Todos los participantes deben correr tratando de llegar a la línea de meta antes de la pelota. Los jugadores que logren cortar la línea de meta antes de la pelota ganarán el partido.

372. APLAUDIR

Divida a los estudiantes en grupos con sus compañeros. Forma un semicírculo, un estudiante lejos de los demás para lanzar la pelota. El estudiante lejos de los demás lanzará la pelota a uno de los compañeros de clase, pero solo puede agarrarla, después de aplaudir. El estudiante con la pelota puede amenazar y no lanzarla. Los estudiantes deben estar alertas y aplaudir después de que la pelota es lanzada en su dirección. Los puntos negativos se contarán al final del juego.

373. REGALA EL BARCO

Dos líneas paralelas se dibujan a unos veinte metros de distancia, una de la otra. En el centro de la cancha se coloca una bufanda en el suelo. Los jugadores, divididos en

Instagram: [@edfvida](#)

dos grupos igualmente numerados forman dos filas orientadas hacia el centro, detrás de las paralelas. Los poseedores del mismo número se enfrentan diagonalmente. Dada la señal de inicio, se apresuran a sacar los números "uno" hacia el pañuelo para recogerlo y regresar a su fila. El que tiene éxito en ello debe ser perseguido por el otro que se esforzará por tocarlo antes de que llegue a su lugar. Si esto sucede, el perseguido y de lo contrario el perseguidor serán eliminados. Los otros tomadores repetirán la acción de los dos primeros en orden numérico o salteados, obedeciendo la llamada del maestro. El juego terminará con la exclusión total de uno de los grupos.

374. CARRERA DE SUJETADORES

Los estudiantes estarán en equipos, columna por uno, sentados en las sillas. Cada primer estudiante en cada columna, con cinco pinzas sobre la clase. En la señal de inicio, el alumno toma uno a uno de los sujetadores y los coloca en los dedos de la mano izquierda, se da vuelta hacia atrás y retira uno a uno colocándolos encima de la clase, hasta que el último pone los sujetadores en los dedos, llega al frente, los retira uno a uno, colocándolos sobre la clase del primer alumno. El equipo que termine el juego más rápido y más organizado será el ganador.

375. DEFENSA DE LA PRESIDENCIA

Los jugadores estarán en círculo, excepto uno, que estará al lado de la silla colocada en el centro. Dada la señal, cualquier jugador en el círculo pateará la pelota, con el objetivo de golpearla contra la silla. Lo que lo defiende, no lo permitirá, devolviendo la pelota, incontinente, sin, sin embargo, tener derecho a tocar la silla. El que logre el objetivo del juego intercambiará con el del centro.

376. URRACA INDIA JONES



Para esta actividad es necesario que los alumnos formen dos círculos y permanezcan un círculo más pequeño dentro del más grande, de forma que haya un pasillo entre los círculos. Un estudiante es elegido para correr por este pasillo y tendrá que correr rápido ya que tendrá una pelota detrás de él persiguiéndole (la pelota es manejada por los colegas en los círculos).

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtube.com/shorts/0sQZI8r04CM>

Instagram: [@edfvida](#)

377. PERCEPCIÓN

Los alumnos se distribuyen libremente por toda la sala. Un voluntario se retira. La pandilla esconde a un colega. Cuando el estudiante que se ha retirado regresa, debe identificar quién está desaparecido, diciendo su nombre antes de que se agote el tiempo estipulado. La clase puede dar pistas o aceptar que el colega describe al que falta, en lugar de decir su nombre. El maestro enfatiza la necesidad de llamarse a sí mismos por su nombre y la importancia del conocimiento completo del grupo. La clase puede estipular el número de posibilidades que tendrá el detective, así como la pena por el caso de no hacerlo bien.

378. PASE DE BOLA DE COSTA



Se forman dos equipos, en ambos equipos un miembro se posicionará sentado en una silla, uno detrás del otro. Delante de la primera se coloca un círculo con X cantidad de bolas, la primera de cada columna tomará las bolas (una a una o dos por dos) y pasará por encima de la cabeza al compañero que está detrás y así sucesivamente hasta que las bolas estén terminadas. El primer equipo que termina, anota.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtube.com/shorts/Dr6R9cPxAPY>

379. TRINCHERA

Los jugadores estarán dispuestos en círculo, con los pies separados regularmente, uniendo la derecha y la izquierda, respectivamente, a las de los vecinos de derecha e izquierda. Permanecerán con sus cuerpos ligeramente doblados hacia adelante, manteniendo sus manos sobre sus rodillas. En el centro se colocará un jugador. Dada la señal, el niño en el centro intentará meter la pelota entre las piernas de los demás. Lo evitarán empujándolo con las manos, y luego tomando la posición primitiva. El que deje pasar la pelota sustituirá al del centro, que llegará al círculo, o, según la combinación anterior, será eliminado. De esta manera el círculo irá disminuyendo hasta desaparecer.

380. BASQUETINHO

Demarcar una plaza de unos 7x7 metros donde se distribuirán las cestas. Las canastas corresponderán a puntos según el grado de dificultad de acertar (por ejemplo las canastas más difíciles de golpear valen 200 puntos, 50 para las intermedias y 10 puntos para las fáciles). En el interior de las líneas no está permitido entrar para

Instagram: [@edfvida](#)

hacer canastas ni recoger las pelotas. Los participantes se dividen en lanzadores por un lado y receptores de pelotas por el otro. Una vez que comienza el juego, los lanzadores lanzan las pelotas hacia las canastas, mientras que los receptores recogen las pelotas que no llegaron a las canastas y se las devuelven a los lanzadores. Los coleccionistas no pueden hacer cestas. Al final del tiempo de juego, se cuentan los puntos anotados por el grupo. El tiempo de juego es de 1 minuto, y se puede jugar en 2 veces, o tantas más como interesen el enfocador y los jugadores. En el intervalo de los tiempos puede haber intercambio de funciones entre lanzadores y coleccionistas. El equipo con más puntos gana.

381. BOLA ALTERNATIVA

Grupos de cuatro a seis personas, formando pequeños círculos, mirando hacia afuera. Deben estar unidos y agarrados por los brazos. El facilitador coloca la pelota en el suelo dentro del círculo y explica que este último debe tomar la pelota sin usar sus manos.

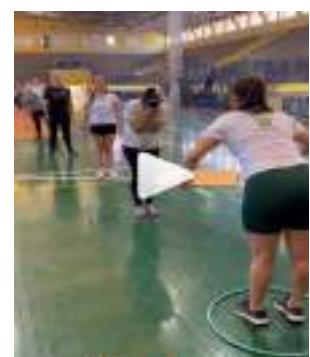
382. EN LA PARED

El juego está en cuartetos. Cada cuarteto forma un equipo. Los jugadores deben estar numerados y deben golpear la pelota con la mano para que golpee la pared (dentro del rectángulo marcado, que es el área de juego), se hunda una vez en el suelo y regrese para que el siguiente jugador golpee. Los jugadores, en orden de su número, se turnan para golpear la pelota. El número 1 comienza y luego el 2, el 3, el 4 y continúa con el 1 repitiendo la secuencia. El equipo comienza con 0 puntos. Cada error : si la pelota rueda, no golpea la pared, no golpea el área de juego, gotea dos o más veces en el suelo antes de ser golpeado, se pierde un punto. También se pierde un punto si la pelota se golpea fuera de orden. La ronda dura el tiempo que esté pre establecida, al final de la cual se verifica la puntuación de cada equipo.

383. HULA HOOP AL OBJETIVO HUMANO

Participantes colocados en dos columnas con igual número de participantes, donde cada participante se parará a una distancia x de la persona que está delante, el participante tendrá como objetivo lanzar el arco a la persona detrás de él. El equipo que pase todos los aros de hula hula a través de todos los participantes primero, gana.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/yadTaWcKpmo>



Instagram: [@edfvida](#)

384. ACORAZADO

Divide la ubicación del juego en dos partes para que un lado no pueda ver al otro (ata una cuerda y coloca una sábana encima). A continuación, las personas de cada equipo eligen una ubicación para sí mismas y no pueden moverse de allí. Cuando comienza el juego, cada equipo gana una pelota y debe tratar de golpear al otro equipo con estas bombas. Si alguien es alcanzado por la bomba, sale y se sienta al lado de la cancha hasta que termine el juego. No vale la pena moverse para desviar la pelota. El último gana.

385. DUELO DE TITANES

Los estudiantes deben pararse en filas uno frente al otro. Espacios entre un alumno y otro de x metros. Cada estudiante debe tener un número para que los números iguales estén en lados opuestos y diagonalmente. Los estudiantes están dispuestos dentro de los arcos (que también se pueden demarcar con círculos rayados en el suelo), cada estudiante tiene un número asignado de antemano. Cuando el Maestro dice un número, los estudiantes cuyo dinero correspondiente debe correr hacia las pelotas de goma y deben lanzar tiros a la pelota de baloncesto vacía para moverla fuera del cuadrado y hacia su oponente. Una vez hecho esto, se computará un punto para el equipo que logró mover la pelota al lado de su retador.

386. EMPUJAR-EMPUJAR



Actividad en parejas, donde el profesor colocará las parejas de la costa entre sí y sentará un área demarcada por el profesor. El dúo se parará en medio del área demarcada. El maestro puede usar algunas esteras para ser el área o simplemente marcar con tiza / pincel. La actividad se lleva a cabo en los participantes empujándose unos a otros usando solo sus espaldas. Quien logre empujar a la otra persona fuera del área gana.

[ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/KREkWo01Uvo](https://youtu.be/KREkWo01Uvo)

387. PINGING DE PULMÓN

En una mesa de ping-pong, retire la red y coloque una pelota en el medio. En cada ronda, juegan un representante de cada equipo, uno de cada lado de la mesa. Con las manos detrás de la espalda, deben soplar la pelota para que caiga del lado del equipo contrario. Cuando eso sucede, el dúo es reemplazado. Si la bola rueda por el costado de la mesa, vuelva a colocarla en el centro. El equipo que hace que la pelota

Instagram: [@edfvida](#)

caiga del lado del oponente gana con mayor frecuencia.

388. RAZA DE LAGARTOS

Una de las personas de cada grupo es elegida como el lagarto, y el resto del grupo lo envuelve en una envoltura de plástico (desde el cuello hasta los pies, involucrando también los brazos y las piernas). En el AHORA, los lagartos, ya acostados boca abajo en el suelo, deben arrastrarse hasta la línea de meta. Quien lo haga primero, gana la carrera.

389. HANDFUT

Dos grupos en el área de juego, definiendo un participante para el gol. Los estudiantes intercambian pases con sus manos entre su equipo, pero solo pueden realizar el gol con los pies o con la cabeza, completando el lanzamiento.

390. LAVADORA DE MANGO

Demarcar un círculo grande; tres o más estudiantes se posicionaran fuera de este círculo y deben mantener una distancia de unos tres metros entre sí; luego, a la señal del maestro, todos deben correr alrededor del círculo buscando atrapar al colega frente a ellos; pero en algunos momentos el profesor dará las órdenes de DERECHA/IZQUIERDA que es la dirección en la que deben correr, provocando que en algún momento tengan que frenar rápidamente y cambiar la dirección de la carrera. Así que, básicamente, todos intentan atrapar a quienes están frente a ellos y huyen de quienes están detrás. Implica mucha agilidad, porque el cambio de dirección ocurre todo el tiempo.



391. PUENTE DE MILNADA

Los participantes se separarán en dos equipos, cada equipo tendrá una pulsera de papel de diferente color (ejemplo: azul y rojo): un equipo tendrá que defender

Instagram: [@edfvida](#)



estratégicamente un puente (espacio demarcado por una cuerda al suelo) mientras que el otro tendrá como objetivo destruir el puente introduciendo una bomba (botella de refresco de x ml, lleno de agua), dentro del espacio demarcado. La posibilidad de victoria se producirá a través de la eliminación de todos los componentes del equipo (arrancando el brazalete de todos los miembros del equipo contrario), destruyendo el puente con el uso de la bomba o eliminando a la persona que lleva la bomba.

392. INICIA CALCETINES

Todos se quitan los zapatos y los calcetines y usan sus calcetines en las manos. El objetivo del juego es arrancar los calcetines de los demás y ser el último del juego con al menos un calcetín en la mano.

393. CAZADORES DE PERSONAS

Coloque - bolas en el centro del patio. Todos los jugadores permanecen fuera de la línea de campo. En el Ahora, el juego comienza. Quien atrapa una pelota puede lanzarla a otros, y quien es golpeado cae fuera del juego. Todo sucede al mismo tiempo, sin interrupciones, y es cada uno para sí mismo. Si alguien sostiene en el aire una pelota que le han lanzado, es la persona que tocó la pelota la que se cae. ¡Pero quien sostiene una pelota no puede caminar! La única manera de mover una pelota es pateándola, sin cargarla. Si alguien camina con una pelota, también se cae.

394. BOLA CENTRAL

Niños en un círculo abierto. Balón en el centro donde estará un jugador. El niño en el centro lanzará la pelota a un compañero en el círculo, quien debe recogerla, colocarla en el centro y finalmente salir donde le convenga, en busca del primero. Mientras tanto, habiendo dejado el hueco, dejado en el círculo, el niño que estaba en el centro intentará volver a tocar la pelota sin ser golpeado por el perseguidor. Ganará ambos, el que logre su propio objetivo. El ganador ocupará el centro en la repetición del juego

395. CARRERA CONTRA PARES

Los niños están dispuestos en ruedas, tomados de la mano, todos mirando hacia el centro. Un par de jugadores se quedan fuera. En la señal de inicio, el par desplazado alrededor del círculo de repente toca las manos unidas de dos compañeros de la rueda. Salen corriendo, sin soltar sus manos, en la dirección opuesta a la de la pareja que los desafió. Cada pareja intenta, girando la rueda por su parte, ocupar los

Instagram: [@edfvida](#)

asientos ahora vacantes en el círculo. Quien no puede, sale. La carrera alrededor de la rueda se reanudará para provocar a otros dos niños. La pareja que no se toma de las manos pierde el derecho a desocupar los asientos vacíos

396. ANTES DEL BALÓN

Se cruzan dos líneas paralelas en el suelo, bien separadas entre sí, para limitar el campo. Detrás de uno de ellos, los jugadores se alinearon con el maestro de pelota a su lado . **Desarrollo:** Para empezar el maestro grita: "*¡Corre, compadre!*" y propulsa la pelota hacia adelante haciéndola rodar con velocidad, hacia otra línea. A esa voz, los jugadores salen corriendo, tratando de llegar a la línea de meta antes de la pelota. La victoria es para aquellos que logran tal cosa.

397. CARA Y MUECA

Dos equipos, una cara y la otra mueca. Cada uno colocado en la parte superior de las dos líneas de x metro de la cancha, uno frente al otro. Cuando el maestro grita "CARA", el equipo CARA debe correr y atrapar a los miembros del equipo CARETA, eliminándolos. Cuando el monitor grita "MUECA", el equipo de CARETA debe correr detrás del equipo de CARA, para atraparlos. Hay un límite al final de cada lado de la cancha donde el equipo que está atrapando, no puede adelantar, y si eso sucede, quien adelantó se considera atrapado también. Quienquiera que sea atrapado, se sienta en el lado correspondiente al de su equipo y espera esperando que su equipo gane. El equipo que elimina a todos los miembros del equipo contrario gana.

398. BALONMANO DE GOL

Dos grupos en el área de juego, ubicando los bancos en las porterías (goles), colocan, en cada banco, un cono o una lata. El juego comienza con el intercambio de pases y lanzamientos con las manos entre los grupos, con el punto que se anota, con cada cono derribado con el lanzamiento. El equipo que logre derribar todos los conos gana. El punto solo se validará con la caída total del cono. La defensa obedecerá la señalización de la zona de balonmano.

399. CESTA NUMERADA

Los participantes deben dividirse en dos equipos. Cada equipo debe estar dispuesto en una fila uno al lado del otro al final de la cancha de baloncesto. El profesor habla un número (no repetido en el mismo equipo). Un estudiante se parará en el medio de la cancha con dos pelotas de baloncesto, cuando el estudiante habla el número de un participante, debe correr hacia el centro de la cancha, recoger una pelota y

Instagram: [@edfvida](#)



correr hacia la canasta de baloncesto para hacerlo. Cuando uno de los participantes de uno de los equipos hace la canasta, los dos deben volver a poner la pelota en el centro de la cancha y el monitor debe decir otro número. El equipo que hace más canastas gana.

400. BALONCESTO COOPERATIVO

Divida a los estudiantes en dos grupos con el mismo número de participantes. El juego comienza en su forma convencional y luego inserta elementos cooperativos como: la pelota debe pasarse entre todos los jugadores del grupo antes de ser lanzada a la canasta. Todos hacen una canasta: el grupo solo alcanzará la meta si todos los participantes de un mismo grupo hacen una canasta durante el juego, otra variación consiste en que la pelota se pase alternativamente, entre niños y niñas o incluso en un momento determinado del juego. Solo es válida la cesta hecha por niñas o niños según lo determine el maestro.



401. MANTÉN EL ÁREA LIBRE

Organización: Pida al grupo que se posicione, cada uno en un área de juego, separados por la red. Cada participante en posesión de un globo debe llenarlo. **Desarrollo:** Con el comienzo de la canción, todos los participantes deben pasar el globo al campo contrario, devolviendo a los que pasan a su campo. Con cada interrupción de la música el monitor realizará el conteo. En el momento de la interrupción, el grupo que tiene menos globos en su campo marca un punto. El monitor debe construir las reglas junto con los estudiantes, en el momento en que ocurren las infracciones.

402. BAMBOBALL

Los participantes deben dividirse en dos equipos dispuestos en fila. Cada estudiante será colocado dentro de un aro de hula. El primer alumno de cada equipo, hará un pase de pecho (baloncesto) al segundo y así sucesivamente hasta el último, quien deberá coger el balón y salir golpeando, hasta posicionarse en el aro de hula del primer alumno, los alumnos siempre vienen a cambiar sus posiciones. El equipo que termina primero gana.

Instagram: [@edfvida](#)

403. CAMPEÓN HULA Hoop



Seleccione dos o más equipos seguidos; Pronto competirá el primero de cada fila: sentado en el suelo con un cono delante de ellos y otro detrás y 5 o más arcos sobre el cono frontal; A la señal del maestro el jugador debe tomar un arco a la vez frente a él y acostarse boca arriba, dejando el arco en el cono que está detrás, de modo que con cada arco que atrapa, debe realizar el movimiento de elevación de su tronco (abdominal), y quien logre transferir todos los arcos de un cono al otro primero, anotará el punto para su equipo; Así que el juego continúa con los siguientes miembros del equipo; Al final, se contará el equipo que anotó más puntos.

Actividad en vídeo: <https://youtube.com/shorts/9rnksK7lglw>

404. TIC-TAC

Los componentes deben tomar su suerte para ver quién recibirá el látigo. Deben sentarse en el volante con las piernas cruzadas. Quienquiera que sostenga el látigo corre alrededor de la rueda y luego pregunta: "¿Puedo jugar?" Y todos responden: "¡Puedes! Luego deja caer el látigo detrás de alguien en el volante. Debe darse cuenta, tomar el látigo y correr detrás del que jugó antes de que se sienta en su lugar. Si puedes atrapar al que lo lanzó, él será el siguiente en lanzar el látigo, si no puedes, quien lanzó el látigo continuará sosteniendo el látigo para lanzar detrás de otra persona.

405. GATO Y RATÓN

Los jugadores estarán distribuidos por todo el espacio en la posición sentada. Habrá un receptor (gato) y un fugitivo (rata). A la señal de inicio del maestro, el ratón debe huir y el gato busca atraparlo. El ratón puede cuando quiere tocar la cabeza de cualquiera que esté sentado y este será el nuevo ratón y quien era el ratón ahora se sienta.

406. LATA DE LUCIO

El acosador cuenta hasta 20 mientras los otros niños se esconden, luego va en busca de quién se esconde. Hay una lata y cada vez que el receptor encuentra a uno de los compañeros escondido, debe ir a la lata y patearla, diciendo "1, 2, 3 fulano de tal en tal lugar". Para salvarse a sí mismo, el oculto tiene que patear la lata y decir "1,

Instagram: [@edfvida](https://www.instagram.com/edfvida)



2, 3 salvame". El primero que se encontró será el siguiente receptor, pero esto se puede evitar si el último escondido patea la lata y dice "1, 2, 3 salvados a todos". Entonces, el mismo receptor vuelve a mirar.

407. GOLPEAR Y CORRER

Los participantes forman una rueda y un jugador comenzará el juego. En la señal de inicio, el jugador separado comienza a correr alrededor del volante, golpeando inesperadamente a un colega en el hombro. Este último va tras él, mientras que el otro continúa corriendo alrededor de la rueda para tratar de tomar el lugar ahora vacante en el círculo antes de ser atrapado. Si tiene éxito, el corredor desafiado reinicia el juego yendo a jugar otro. De lo contrario, lo logrado va al centro de la rueda. Allí se queda hasta que otro comete un error similar al suyo, cambiando de lugar con él.

408. PASANDO EL HULA HOOP

En formación de un gran círculo con los estudiantes tomados de la mano con el aro de hula hula entre los brazos de dos estudiantes que tendrán que pasar el aro de hula hula sobre el cuerpo sin soltar sus manos. El maestro para hacerlo aún más difícil, debe poner gradualmente más aros de hula hula en el espacio libre para que los estudiantes pasen los aros de hula sin dejar que el otro aro de hula hula que viene después se acumule.



Instagram: [@edfvida](#)

409. JUAN BOBO

Se forma un círculo de personas. Todos deben estar muy cerca, hombro con hombro. Eligen a una persona para ir al centro. Esta persona debe cerrar los ojos, debe mantener su cuerpo totalmente rígido, como si hubiera hipnotizado. A la señal, el participante del centro debe liberar su cuerpo por completo, para que confíe en los demás participantes. Estos, sin embargo, deben con las palmas de sus manos empujar al "tonto Juan" de vuelta al centro. Como el cuerpo estará recto, siempre perderá el equilibrio y se inclinará hacia un lado. El movimiento se repite durante unos segundos y todos deben participar en el centro.



410. CONTRARIO



Los participantes se paran uno al lado del otro. El maestro les dirá que hagan cosas como caminar hacia adelante, levantar la mano derecha ... De todos modos, cualquier cosa que puedas hacer de otra manera. Se espera que los participantes hagan exactamente lo contrario. Quien comete un error y hace lo correcto es eliminado, hasta que solo quede un campeón.

411. SALTARÍN

Es uno congelado, pero quien sea atrapado, además de quedarse quieto, debe ponerse en cucillas. Solo se puede descongelar después de que alguien salta sobre él tres veces.

412. Voleibol loco

Dos maestros sostienen una cuerda cruzada en la cancha y los equipos se colocan a cada lado de la cuerda. Su objetivo ahora es no dejar que la pelota caiga al suelo. Es un voleibol, con las mismas reglas, los dos equipos juntos deben llegar a los puntos. Al mismo tiempo que los participantes juegan, los dos deben moverse por la cancha para que la cancha cambie en todo momento, es decir, los jugadores además de moverse por el juego, ahora necesitan ser conscientes de los cambios físicos que está experimentando la cancha a medida que se mueve la cuerda.

Instagram: [@edfvida](#)

413. POLLO GRATO

Es como si una novia fuera a lanzar el ramo, pero en lugar del ramo hay una pelota. Los participantes se agrupan y el maestro debe lanzar la pelota hacia atrás. El maestro dice: "Pollo gordo". Y los participantes: "La grasa es". Maestro: "¿Arriba o abajo?". De acuerdo con la elección de los participantes, el maestro debe lanzar la pelota por encima o por debajo de las piernas. Si la pelota cae al suelo, pueden atraparla. Quien atrapa la pelota es el siguiente en jugar.



414. PESCADO



Los participantes forman un círculo y el maestro comienza a cantar: "Es de Tango, tango, morena, es de la garrapata, tiremos (nombre del niño), morena en el bote de basura". Quien tenga su nombre mencionado, se sube a la rueda y sigue bailando. La estrofa se repite hasta que todos ya están dentro

menos el maestro. Después de que todos ya están en el fondo del mar, el maestro canta: "Si fuera un pez pequeño, pudiera nadar, tomaría a fulano de tal del fondo del mar". Y sigue repitiendo y formando la rueda de nuevo, pero siempre es sólo el maestro quien canta. El maestro saca a todos del fondo marino menos a uno. Quien se queda dentro de la rueda es el basurero, por lo que todos gritan: "hombre basura, hombre basura, hombre basura ...".

415. CARICA



Los jugadores tienen que conducir sus caricas hasta la línea de meta, sin salir de las líneas que definen la pista. Inicialmente, se hace una pista en el suelo y el nombre respectivo se coloca en cada carica con el dedo, la carica se lanza hacia adelante, sin que salga de la pista. Si la carica abandona la pista, el retorno necesario al lugar donde estaba antes de la obra. El jugador que llega



Instagram: [@edfvida](#)

primero a la meta gana sin que la carica abandone la pista

416. QUEMA COOPERATIVA

Un juego donde el estudiante está en el campo de quemaduras y logra quemar a un oponente pasa a formar parte del mismo equipo de ese compañero quemado, entrando en su lugar en la cancha y este va a la zona quemada del equipo contrario.



417. PELOTA EN LA PARED

Partido de dobles. Cada vez, un participante lanza la pelota contra la pared. En esto, el oponente tiene que atrapar la pelota y hacer lo mismo hasta que alguien no pueda atraparla. Ese alguien es eliminado y quien se quedó en el juego elige un nuevo rival. El ganador de la última pareja gana.

418. PASE DE REGALO

Los participantes forman una rueda y, según la cuenta atrás, pasan el regalo (que debe estar escrito en una hoja de papel). El maestro comienza a hacer el conteo y todos ayudan "10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1". El participante que se encuentre con el regalo en el 1, deberá pagar el mico que está escrito, pero no será eliminado. Los nuevos regalos se colocan en la rueda hasta que la botella se desgasta.

419. COBRINHA

Dos participantes se aferran a los extremos de la cuerda y comienzan a hacer movimientos con ella. Mientras tanto, los demás participantes deben cruzar la cuerda sin tocarla. Si no es así, se elimina. Cuando todos hayan pasado, deben moverse al otro lado. Y así sucesivamente hasta que lleguemos a un campeón.



Instagram: [@edfvida](#)

420. ELÁSTICO



Dos niños son subidos para sostener una banda elástica con sus pies, permaneciendo aproximadamente a 2 metros de distancia el uno del otro. El niño que se para en el centro de la banda elástica tiene que hacer todos los movimientos combinados con los compañeros de clase antes de comenzar el juego. Puede ser saltar con ambos pies encima de la banda elástica, con ambos pies hacia afuera, saltar con un pie, etc. Si tiene éxito, pasa a la siguiente fase, que es realizar los mismos movimientos, solo que los dos colegas pasarán el elástico al tobillo, las rodillas, el muslo y la cintura. Los mismos movimientos deben repetirse. Si el niño comete un error, cambiará de posición con uno de los compañeros de clase que está sosteniendo la banda elástica. Quien salta el elástico a la cintura sin equivocarse gana.

421. BALONCESTOVOLEIBOL



El juego comenzará con la pelota arriba. El equipo de posesión del balón, intercambiará pases, utilizando únicamente los fundamentos del voleibol (toque, titular, levantamientos, saques, cortes), intentando como gol hacer canastas.

422. BAILE CON CAMPANAS

Una cuerda fuerte se extiende de un poste de voleibol a otro. En medio de la cuerda, se suspenden dos campanas de diferentes sonidos. La clase se divide en dos equipos, que se sientan detrás de la línea inferior de la cancha de voleibol, en lados opuestos. Cada equipo recibirá seis pelotas de goma y sus miembros intentarán golpear la campana suspendida a su derecha. Cada vez que un jugador lo golpea, anotará un punto para su equipo. El equipo que anota 21 puntos gana primero.

423. ELIGE A TU RIVAL

Habrá dos equipos. Los jugadores estarán uno al lado del otro, todos preparados para correr. Los equipos estarán separados entre sí. En cada ronda participará un jugador de cada equipo. Es una carrera ordinaria (50 metros), pero el corredor puede elegir a su rival. Por ejemplo: Es el turno del equipo A para elegir. El subcampeón del

Instagram: [@edfvida](#)

equipo A es Bruno. Bruno debe gritar el nombre de alguien del otro equipo (por ejemplo, Caio). Inmediatamente después de la elección, Bruno y Caio deben correr hasta la línea de meta. Quien llega primero, elimina al otro. Ahora, es el turno del equipo B de elegir ... Y así sucesivamente. El equipo que hace que el otro equipo ponga cero el número de corredores gana.

424. MELÓN

Los niños están dispuestos en círculo, teniendo en el centro un jugador de pose de la pelota, es decir, del melón. Todos marcan sus lugares, rascando un pequeño círculo en el suelo. Al principio el niño desde el centro corre a través de la rueda, lanzando la pelota al círculo y atrapándola hacia atrás fingiendo lanzarla a otro, siempre haciendo todo tipo de hazañas con ella, hasta que de repente salta y la lanza sobre sus pies a alguien detrás de ella. Este jugador debe atraparlo antes de que toque el suelo, pero sin abandonar el lugar. Si puede cambiar de posición con el centro, de lo contrario el mismo niño permanece en el medio que repite todo el proceso tratando de atrapar a otro jugador distraído. La victoria es para aquellos que se quedan más tiempo en el centro

425. VOLENÇOL

Formando pequeños grupos, al principio en parejas. Desarrollo: Cada uno con una pequeña "sábana" (una tela similar, como una camiseta o una manta) y una pelota. El reto es lanzar y recuperar la pelota usando la "hoja". Los socios pueden crear numerosas formas de agilizar la actividad: hacer una canasta; tirar contra una pared; lanzar la pelota, correr hasta un punto y volver; tirando y rodando por el suelo y así sucesivamente. Después de algún tiempo, se anima a las parejas a interactuar entre sí, intercambiando pases de "hoja" a "hoja". Puede ser con una o dos bolas, simultáneamente. El desafío puede convertirse en un "Volençol" (un juego de voleibol con sábanas). Colocamos parejas con "sábanas" a cada lado de la cancha de voleibol y desarrollamos el juego proponiendo el logro de objetivos comunes y respetando el grado de habilidad que los participantes irán alcanzando paulatinamente. El uso de pelotas con tamaño y peso variables, "hojas" más grandes para la formación de grupos grandes, entre otros, son elementos que pueden aumentar el grado de motivación e implicación en el juego.



Instagram: [@edfvida](#)

426. APOYO AL VOLEIBOL

Dos grupos en cada área de juego, uno dentro y el otro ocupando los lados y la parte inferior del área. Después del servicio, el equipo receptor intenta devolver la pelota al campo contrario. El grupo que está fuera del área de juego (lados y fondo de la cancha) participa en el juego, devolviendo las bolas que salen, a su campo, dando al grupo otro intento de pasar la pelota al campo contrario. Si el equipo que saca puntos gana puntos, los participantes de fuera del equipo si sufrieron el punto invierten los roles con el grupo desde dentro, es decir, quien estaba jugando dentro de la cancha jugará fuera de la cancha y viceversa.

427. FUTPAR

Con parejas tomadas de la mano. Es un juego de fútbol normal. Sin embargo, cada equipo está formado por parejas (o tríos) que deben permanecer de la mano. Jugamos sin porteros y ampliamos al máximo las dimensiones del campo (o cancha). Dependiendo del número de participantes utilizamos más de una bola simultáneamente. Con cada objetivo estimulamos nuevas asociaciones, lo que proporciona un desafío constante de "buena convivencia".

428. CARACOL

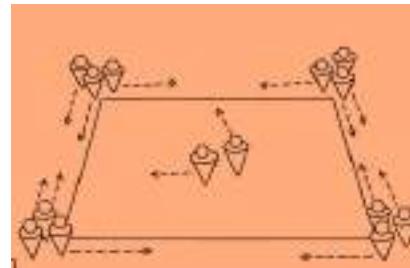
Después de dibujar la figura en el suelo, los niños determinan un orden entre ellos. El primero arroja su guijarro al No. 1. El objetivo es recorrer todo el caracol, saltando con un pie en todas las casas, hasta pasar por todas, simplemente no vale la pena pisar la que está el guijarro. Cuando llega al cielo, descansa y regresa de la misma manera: saltando en cada casa al número 1, agachándose, recogiendo el guijarro y saltando del caracol. Para continuar con la broma, ella arroja la piedra en el número 2 y así sucesivamente. No vale la pena tirar la piedra en la raya o tirarla fuera del diagrama, si esto sucede, pierde el turno. Quien complete el curso primero gana



Instagram: [@edfvida](#)

429. INTERCAMBIA Y NO DEJES QUE TOQUE

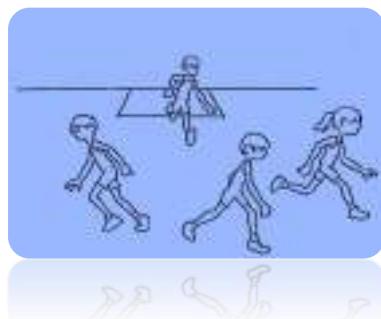
Los estudiantes forman cuatro grupos, cada grupo colocado en un extremo de la cancha. A la señal del maestro, deben cambiar de esquina, sin dejar que los dos estudiantes que se colocan en el medio de la cancha los toquen. Cada paso de los estudiantes a través de las cuatro esquinas de la cancha vale un punto, y cuando el estudiante es tocado, el conteo comienza de nuevo.



430. DESCUBRIENDO AL COMANDANTE

Estudiantes sentados en círculo. Uno de ellos será elegido por el profesor para retirarse por unos momentos del aula, mientras que los estudiantes que se quedaron en la sala deben estar de acuerdo en que todos siempre repetirán gestos iniciados por uno de los miembros del grupo, esta persona es el "comandante", si esta persona comienza aplaudiendo todos deben aplaudir, si se rascan la cabeza todos tendrán que rascarse la cabeza y así sucesivamente. Después de que se haya explicado la broma y se haya asignado al "comandante", el estudiante que estaba fuera del aula será llamado al círculo y debe tratar de averiguar quién está comandando los cambios de movimiento. El "comandante" a su vez debe ser muy discreto para tratar de disfrazarse el mayor tiempo posible. A su vez, esta persona debe prestar mucha atención para averiguar quién está al mando del movimiento. Cuando se descubre al comandante, se le pide que abandone la habitación y se elige a alguien más para comandar el movimiento, y así la broma continúa hasta que todos se han divertido.

431. MANEJA DIFERENTES CONJUNTOS



Un estudiante es el receptor, que debe abandonar su espacio determinado, y tocar a un estudiante fugitivo, regresando poco después a su espacio. A continuación, los dos estudiantes tomados de la mano deben recoger al tercer estudiante, luego regresar al espacio del receptor, y así sucesivamente hasta que todos hayan sido atrapados.

432. BOLA CENTRAL

Niños en un círculo abierto. Balón en el centro donde estará un jugador. El niño en el centro lanzará la pelota a un compañero en el círculo, quien debe recogerla,

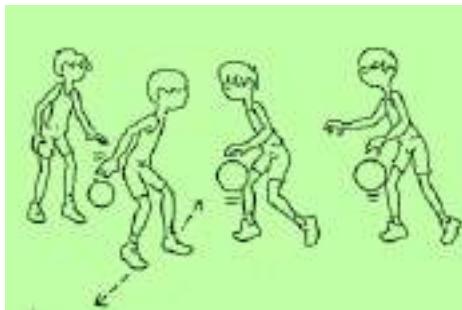
Instagram: [@edfvida](#)

colocarla en el centro y finalmente salir donde le convenga, en busca del primero. Mientras tanto, habiendo dejado el hueco, dejado en el círculo, el niño que estaba en el centro intentará volver a tocar la pelota sin ser golpeado por el perseguidor. Ganará ambos, el que logre su propio objetivo. El ganador ocupará el centro en la repetición del juego.

433. MINA

Los grupos ocuparán el área de juego, cada lado se dividirá en cuatro partes, numerándolas de la siguiente manera: zona de ataque números tres y cuatro, y zona de defensa, números uno y dos. El juego seguirá la dinámica del voleibol, con el puntaje que se realiza a partir de la caída de la pelota en las zonas numeradas. Ejemplo: la pelota que toca el suelo en la zona de strike tres vale tres puntos. El grupo debe definir un número de puntos para que el partido se gane, permitiendo a los equipos la opción de ataques en ciertas zonas y dificultando el cierre del partido por la necesidad de alcanzar un número exacto de los puntos. El grupo puede, junto con el monitor, añadir reglas como: el equipo que supere el número preestablecido perderá diez puntos. El equipo puede ir sumando los puntos según la recepción del balón. Ejemplo: el participante recibe la pelota en la zona del número cuatro, pasa la pelota al participante de la zona del número tres, en esta todos deben gritar la suma de estos números, en este caso, siete. Y así sucesivamente. Obtienes el punto que puedes obtener la mayor cantidad de "puntos".

434. ¡ME ATRAPARON, AYUDA!



En un espacio limitado, varios estudiantes regateando, con una pelota de baloncesto, uno será el receptor, que deberá tocar a los otros estudiantes sin perder la posesión del balón. Cuando un estudiante es tocado, debe dejar su pelota fuera del espacio limitado y vendrá a ayudar al receptor, posicionándose frente (sin usar sus brazos) de los estudiantes, dificultando su movimiento.

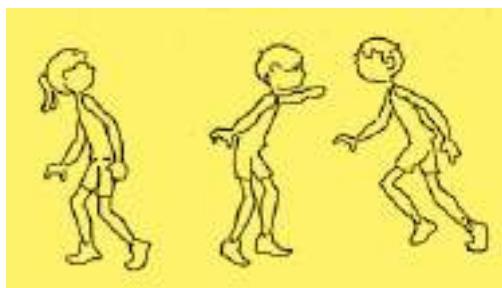
435. CAPTURA DE BALONCESTO

Todos los estudiantes en parejas en un espacio limitado, menos dos, uno con una pelota será el receptor y el otro sin la pelota será el fugitivo. El receptor debe driblar con la pelota de baloncesto, y tocar (no vale la pena lanzar la pelota) con la pelota

Instagram: [@edfvida](#)

sobre el jugador que está libre; Este último puede echar una mano a un par, y el jugador del otro lado debe desprenderse y convertirse en el perseguido.

436. AGARRE DURO



Un estudiante es el receptor, otro estudiante tratará de dificultar que el receptor se mueva posicionándose en el camino del receptor, con los brazos abiertos. Si el receptor logra atrapar a un fugitivo, cambiará de lugar con él.

437. GRUPO ARMADO

El grupo formando un círculo, con todos mirando hacia afuera. El facilitador atará al grupo, y el grupo intentará avanzar a través de una carrera de obstáculos.

438. GOLPÉALO

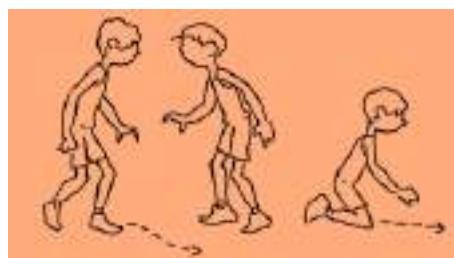
Cuatro estudiantes forman una columna dentro de un círculo, fuera del círculo cuatro estudiantes intercambian pases con el objetivo de golpear la pelota en el último estudiante de la columna.



439. HEADBALL

Solo puedes marcar con la cabeza, la pelota debe pasarse con las manos. Quien está con abola no puede caminar. Para marcar un gol tienes que recibir el balón de un compañero de equipo.

440. RECEPTOR-PROTECTOR-FUGITIVO



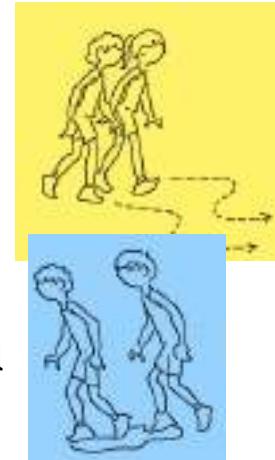
protector lo toque.

Los estudiantes se dividen en grupos de tres. Dentro de cada grupo uno será el receptor, otro será el protector y el tercero el fugitivo. El fugitivo solo puede moverse de rodillas, y el receptor tendrá que tocar al fugitivo sin que el

Instagram: [@edfvida](#)

441. MOVIMIENTOS Y IZQUIERDA

Los estudiantes en parejas, uno debe moverse a voluntad, el otro siempre debe posicionarse en el lado izquierdo del compañero en movimiento (no puede sostener al compañero).



442. VARIACIÓN

Haga el mismo ejercicio que el anterior, teniendo el estudiante que pararse sobre la sombra del compañero.

443. MAESTRO

Todos sentados en círculo, con solo un estudiante afuera. Se elige un "director", que realizará movimientos y cambios, que estarán acompañados por todos. El forastero intentará, con cada cambio, identificar al director. Tendrás tres o más oportunidades de hacerlo. Tanto el director como el estudiante externo se cambian varias veces, siempre cuando es posible identificarse o no, después de los intentos.

444. SOMBRA

Es una especie de viaje sincronizado. Se forma una fila de personas, una detrás de la otra, y el maestro se para al final. Cualquier cosa que haga el maestro, los participantes también deben hacerlo. Donde él entra, los demás deben entrar también. Si el maestro hace ejercicios corporales, posturas y movimientos divertidos, seguramente la actividad será muy divertida.

445. TIRO

Es como ponerse al día, pero con una pelota. Solo la primera vez, el maestro debe lanzar la pelota al aire y mencionar el nombre de alguien, que debe recoger la pelota y disparar a un corredor, diciendo: *"Disparé a fulano de tal"*. Quien sea disparado debe tomar la pelota y disparar uno más, quien debe hacer lo mismo.

Instagram: [@edfvida](#)

446. HULA INFINITO Aro

Se necesitarán arcos / aros de hula; en formación de tríos, dos estudiantes estarán uno frente al otro sosteniendo el extremo del mismo palo (estando conectados por el palo, sin poder soltar los extremos); pronto tendrás 5 o más arcos que se colocarán en el suelo y uno de estos dos estudiantes estará en ellos; Luego, a la señal del profesor, el tercer participante debe tomar un arco a la vez y pasar por el palo que conecta a los dos jugadores, para que transporte todos los arcos de un lado a otro, y quien termine primero anotará el punto (ya que podemos actuar en equipos/tríos, de modo que el equipo que termine primero marque el punto).



447. HEADBALL

Solo puedes marcar con la cabeza, la pelota debe pasarse con las manos. Quien está con abola no puede caminar. Para marcar un gol tienes que recibir el balón de un compañero de equipo.

448. CORREDOR DE PÉNDULO

Excelente actividad para trabajar la orientación espacio-temporal. Uno debe atar una cuerda estirada de un lado a otro, a una altura suficiente para que nadie pueda apoyarse contra ella. En esta cuerda, se atarán varios péndulos a una distancia de 1 metro de uno a otro. En la misma dirección que la cuerda, se colocarán varios aros de hula hula en el suelo (el camino del corredor). Los otros colegas deben balancear los péndulos, para que vayan y vengan, mientras que el otro colega pasa por los aros de hula saltando y asegurándose de que ninguno de los péndulos lo golpee.

449. JUEGO DE SIETE PASES

Después de dividir a los participantes en dos grupos, solicite que se extiendan por toda el área de juego. El juego comenzará con la pelota arriba. El equipo en posesión debe tratar de hacer siete pases, sin interrupción del equipo contrario. Por cada siete pases exitosos, el equipo anotará un punto, reiniciando así el conteo. El conteo de pases debe hacerse alto y claro. Con cada balón interceptado por el equipo contrario, la cuenta se reinicia desde cero.

Instagram: [@edfvida](#)

450. BOLOS HUMANOS

Divida a los alumnos en dos grupos. Haga marcas en el suelo a una distancia de aproximadamente 10 metros. Delante de las primeras notas, repita la calificación de acuerdo con el número de estudiantes. Colócalos encima de las marcas con las piernas separadas. Un equipo a la vez lanza la pelota con el objetivo de golpear la pierna de algún estudiante en el otro equipo. El alumno que es golpeado debe tomar la pelota para lanzar y luego debe cambiar de equipo ocupando alguna marca vacía (en cada equipo siempre debe tener una marca más que el número de alumnos). El juego termina después de un cierto tiempo, o cierto número de jugadas, comprobando el equipo que tiene más elementos.



451. ACORAZADO

Divide la ubicación del juego en dos partes para que un lado no pueda ver al otro (ata una cuerda y coloca una sábana encima). A continuación, las personas de cada equipo eligen una ubicación para sí mismas y no pueden moverse de allí. Cuando comienza el juego, cada equipo gana una pelota y debe tratar de golpear al otro equipo con estas "bombas". Si alguien es alcanzado por la bomba, sale y se sienta al lado de la cancha hasta que termine el juego. No vale la pena moverse para desviar la pelota. El último gana.

TRAMPOLÍN COOPERATIVO

En esta actividad solo se puede desarrollar si se tiene un material como una lona de salto, para que no haya riesgo de desgarro etc. Todos los participantes se agarran fuertemente a un extremo de la lona y un colega se sube a la parte superior y todos comienzan a lanzarlo al aire.

Instagram: [@edfvida](#)

452. BOLA VOLADORA

En el centro de la cancha habrá alguien que comandará la "bola voladora" (atar una pelota muy firmemente al final de una cuerda larga), y también en el centro tendrá varios objetos en los pies del comandante de la pelota loca. Fuera del círculo central habrá cuatro equipos en sus respectivos espacios, que tiene como objetivo correr hacia el centro para recoger un objeto y regresar y dejarlo en el espacio de su equipo. Quien corre hacia el centro de ninguna manera puede ser tocado por la cuerda o por la pelota que será rotada por el comandante central como una especie de rueca. El equipo que logre capturar la mayor cantidad de objetos para tu equipo gana.



453. JUEGO DE TOALLAS

Los participantes se sientan en forma circular, y el animador, que está en el centro del círculo, convoca a cuatro voluntarios para sostener los cuatro extremos de una toalla. Cada vez que el animador da una orden, los cuatro jugadores que sostienen los extremos de la toalla deben ejecutarla al revés. Así que cuando digas: "Levanta la toalla", debes dejarla. También puede decir "a la derecha", "Adelante", etc. El jugador que por error no ejecute la orden opuesta será reemplazado, ganando el que se quede más tiempo participando, ejecutando órdenes contrarias.

454. CARRERA DE BOLSAS



Dividir a los alumnos en dos o más equipos, según el número de bolsas (bolsas de arroz o tela) dispuestas en dos filas verticales y el 1º de cada fila tendrá que saltar a un punto estipulado, buscando llegar primero que el oponente, a la señal del profesor el 1º de cada uno deberá ir y volver saltando entregar al compañero del equipo ganará el grupo en el que todos los componentes completen primero el recorrido.

455. CARRERAS CANGURO

Los estudiantes forman dos columnas. A la señal del maestro, el segundo estudiante

Instagram: [@edfvida](#)

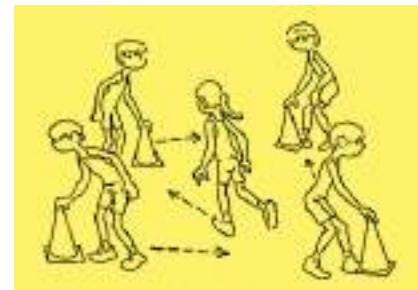
se sube al vientre del primer estudiante, que debe moverse en esta posición hasta cierto punto. Cuando llegue el tercer estudiante, se subirá al vientre del segundo, y así sucesivamente.

456. TORO

Inicialmente se elige a una persona para ser el toro, luego todos los demás niños forman una rueda y se toman de las manos. ¡El toro se coloca en el centro de la rueda! ¡La obligación del toro es huir! Primero tiene que ser capaz de escapar de la rueda, y los niños que están en la rueda deben hacer todo lo posible para no dejarlo salir (Sosteniendo sus manos con la mayor fuerza posible), conscientes del hecho de que no pueden soltar sus manos. Por lo general, el toro sale corriendo y se lanza con todas sus fuerzas encima de los brazos de los hijos de la rueda y logra salir. Después de que el toro logra deshacerse de la rueda, debe correr tanto como sea posible y todos los niños que componían la rueda deben correr detrás de él, hasta que lo atrape. El niño que logra atrapar al toro gana, y ese niño tiene derecho a elegir el siguiente toro (que no puede ser el mismo que antes).

457. ¡SILBÓ, CAMBIÓ!

Los estudiantes dispersos por la cancha, cada estudiante debe colocarse con una mano en un cono, un estudiante sin el cono y trotando por el espacio. En el silbato del maestro, todos deben buscar un nuevo cono, y siempre debe ser un estudiante.

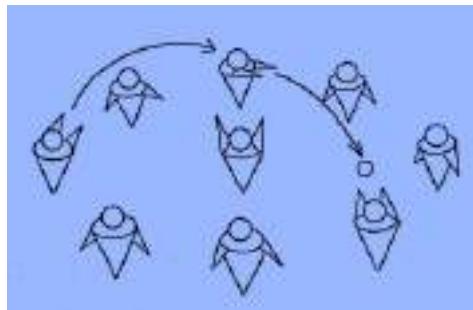


458. CAMA COOPERATIVA PARA GATOS

Se forman parejas donde cada uno hará una "cama de gato" con los brazos, cuando se forman todos deben permanecer uno al lado del otro, formando una especie de pasaje sobre los brazos; Un estudiante debe acostarse sobre sus brazos y el equipo debe llevarlo al final del pasaje, sin dejarlo caer al suelo ... Cuando estás llegando al final, se te pide que te quedes con otros 2 colegas para ayudarte a bajar... Nota. Es recomendable realizar la actividad en un entorno como césped, arena o incluso con colchones, ya que si el alumno cae al suelo, puede lastimarse.

Instagram: [@edfvida](#)

459. NO LO DEJES CAER



Los estudiantes en círculo, lanzan la pelota entre ellos. Un estudiante, en el centro del círculo, debe tocar la pelota para salir de este lugar. El estudiante en el círculo que realizó el pase, en el que el estudiante en el círculo tocó la pelota, debe cambiar de lugar con él. La pelota no puede golpear el suelo; El golpeo, el

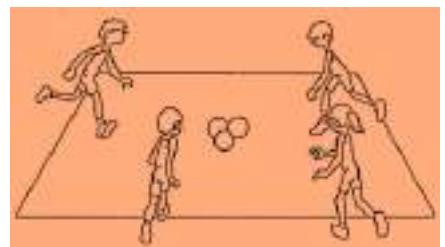
último en tocar la pelota, antes de que toque el suelo, cambiará de lugar con quien esté en el centro.

460. PORTERO

Tomados de la mano, los jugadores forman un círculo. Moviendo el pie derecho hacia un lado, mantendrán el izquierdo firme, dejando espacio a su derecha. A la señal uno pateará la pelota con su pie derecho tratando de hacer que cruce el espacio de izquierda a derecha de otro compañero. Esto evitara el paso de la pelota y se desviará pateándola hacia el lado opuesto. Quien deje que la pelota se deslice a su derecha será eliminado.

461. ¡AGARRA Y CONTROLA!

En el centro de la cancha se colocan varias pelotas (Fútbol Sala, Baloncesto, Balonmano). Los estudiantes se ponen fuera de la cancha. A la señal del maestro, deben agarrar una pelota y salir de la cancha sin que los estudiantes que no recibieron pelotas se las lleven. Los estudiantes que no recibieron la pelota pueden "robar" las pelotas de sus compañeros de equipo solo mientras están en la cancha.



462. EMPEZANDO POR EL FINAL

Estudiantes en círculo, con una pelota. El profesor comienza con una palabra y pasa la pelota, quien recibió la pelota tendrá que comenzar una palabra con el final de la letra de la palabra que se pronunció. Ej: Animal, el siguiente tendrá que decir una palabra rápidamente con la letra "L" ... (Naranja) y el siguiente continúa (Amor)... (Ratón)...

Instagram: [@edfvida](#)

463. CAZADORES CIEGOS

Participan dos equipos. Cada equipo elige a su representante. Ambos jugadores tienen los ojos vendados y darán 25 vueltas alrededor de sí mismos. Mientras tanto, el maestro esconderá un objeto en un lugar difícil de alcanzar y les dirá a los cazadores: "Busque uno (nombre del objeto). El objetivo de cada cazador es encontrar el objeto y recogerlo. Quien lo haga gana. Nota. Se puede estipular que todo el equipo ayuda solo diciendo "caliente y frío" "adelante, atrás, directo y a la izquierda" hasta que su representante encuentre el objeto, por lo que todo el equipo trabaja en cooperación.

464. DEFENDIENDO LA CORONA

Para el comienzo del juego se deben colocar sillas en círculo, mirando con la espalda hacia adentro y el asiento hacia afuera, se debe colocar una silla menos en relación con el número de estudiantes, uno de los estudiantes será elegido por el maestro para ser el rey, quien recibirá una corona de papel para poner en la cabeza, los otros estudiantes se colocan en círculo alrededor de las sillas; El rey se queda fuera. A la señal del maestro, los estudiantes deben caminar a velocidad normal alrededor de las sillas, siendo observados por el rey, cuando decide que puede dar una ligera palmada en la espalda de alguien que acaba de pasarlo. Al dar esta señal, todos deben sentarse en una silla, excepto el rey y la persona que fue tocada, el rey debe correr al menos un turno completo en relación con el lugar donde se colocó, y luego buscar la silla vacía para sentarse, la persona que fue tocada a su vez debe perseguir al rey y tratar de tocarlo, Si tienes éxito antes de que se siente en la silla, habrá logrado robar su corona, esta persona se convertirá en el rey, pero si el rey puede sentarse antes de ser tocado, habrá defendido su corona. Todos los demás participantes se levantan y las bromas continúan.

465. HANDSABONETE

Modificación del juego de balonmano, donde los postes de la portería se sustituyen por cubos y el balón se cambia por un jabón. Se colocarán dos cubos uno en cada extremo del espacio, llenos de agua hasta la mitad. Los participantes se dividirán en dos grupos. El recreacionista les entregará un jabón ya húmedo, que servirá como una bola. El jabón será conducido y arrojado con el El jugador que tiene posesión del jabón no podrá



Instagram: [@edfvida](#)

moverse, mientras que los demás se moverán libremente. La intención de los jugadores será emboscar el jabón dentro del cubo, pudiendo hacer pases con sus compañeros. Cada vez que logren meter el jabón en el cubo, harán un punto para su equipo. El juego comenzará de nuevo, con el mismo jabón, siempre mojado. La actividad finalizará por tiempo o puntos, siempre que se establezca previamente. El equipo con más puntos ganará.

466. MONTAR

Carrera de dobles, ida y vuelta. Un jugador se para a cuatro patas mientras su compañero de equipo cabalga sobre su espalda. En el camino, avanza, en el camino de regreso, de nuevo, es decir, no puede girar. Si se cae, se levanta y continúa. Quien llegue primero gana.

467. PUEDE COMPETIR

Separé 2 latas vacías de leche en polvo, 2 trozos grandes de cuerda, clavo y martillo. Primero, perfore dos agujeros en cada lata. Deben hacerse cerca de uno de los extremos, en posiciones opuestas a la lata. Luego, pasa la cuerda larga por los agujeros y ata un nudo para sujetarlo a la lata, como si fuera un mango. Coloca las latas en el suelo, con la parte de los agujeros hacia arriba y súbete sobre ellas. Sosteniendo las cuerdas, un representante de cada equipo debe correr. Quien cruce la línea de meta primero, gana la carrera.

468. NUDO LOCO

La rueda está hecha y todos extienden sus brazos hacia adelante y a la señal del monitor, la rueda se cierra y cada persona debe sostener otras dos manos (sea quien sea). Cada mano sostiene (una) otra, es decir, una mano no puede sostener otras dos, por ejemplo. El objetivo es desatar el nudo que se forma, sin soltar las manos en ningún momento.

469. ADOLETA

A-do-le-tá Le-pe-ti Pe-ti-co-lá Le café com chocolate
 A-do-le-tá Los componentes forman una formación de rueda, donde la mano derecha se mueve para golpear con la palma en la parte posterior de la mano derecha de su componente en el costado y así sucesivamente. Este movimiento sigue la silabación de la música. El último en ser golpeado



Instagram: [@edfvida](#)

según la silabación de la canción sale de la broma.

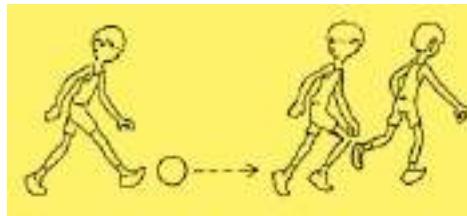
Video de la actividad: <https://youtu.be/42eueTcTsWM>

470. MANGO DE ASIENTO

Estudiantes corriendo a voluntad en un espacio determinado, uno o dos estudiantes recogiendo a los demás. Los estudiantes que son tocados por uno de los tomadores deben sentarse en el suelo y esperar a ser salvados por uno de sus compañeros.



471. GOLPES SHINNY



Estudiantes dispersos por la cancha, un jugador con una pelota (Soccer), que intentará golpear la pelota a través de pases en las espinillas de los compañeros de equipo; Quien deje que la pelota golpee la espinilla ayudará al receptor.

472. PASE DE BALONCESTO

La clase se dividirá en cuatro columnas, una frente a la otra, cada columna emparejada con una pelota, y distribuida en la parte superior de la línea de voleibol, distantes entre sí. Al mando del profesor, los pases de pecho tendrán que ser ejecutados entre cada par de columnas, después de ejecutar el pase, el alumno va al final de su línea, el ejercicio solo termina a la orden del profesor. El primer pase a entrenar será el pase de pecho, después de la realización de este, el pase se realizará sobre la cabeza y luego el pase picado.

473. BALONCESTO ADAPTADO

La clase se divide en dos equipos principales. Los estudiantes deben realizar el juego de baloncesto sin rebotar o caminar con la pelota, es decir, solo usar el pase. Para anotar puntos pueden lanzar el balón solo desde fuera de la línea del área de gol (fútbol sala o balonmano). Si la pelota toca la mesa, el equipo anota 1 punto, cuando la pelota golpea el aro anota 2 puntos, si la pelota entra en la canasta anota 3 puntos y si la pelota no toca ninguno de los tres, la cantidad de puntos es cero.

Instagram: [@edfvida](#)

474. PASE EN BALONCESTO

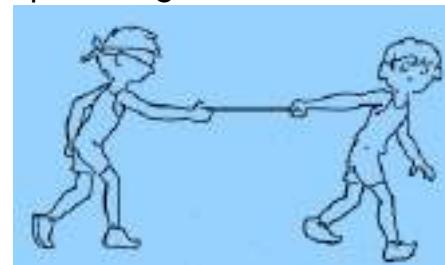
Haz dos columnas en cada canasta. Una columna (1) pasará la pelota al compañero de equipo de la otra columna (2) que irá a la línea de tiros libres, recibirá la pelota y pasará, el estudiante de la columna 1 cambiará para recibir atrás y lanzar a la canasta desde la zona muerta. Después de eso, el que lanzó va al final de la línea de lo que pasó la pelota y el que pasó la pelota va al final de la línea de lo que lanzó y así sucesivamente. El profesor determinará un horario para realizar esta actividad.

475. ALQUITRÁN

Divide al grupo en dos equipos. Los arcos numerados se distribuyen dentro y fuera del área restrictiva, dentro de la cual los equipos deben lanzar. Cada arco tendrá una puntuación preestablecida. El primero de cada equipo comienza en la posición más fácil (1), si acierta pasa al 2 y el siguiente en línea comienza de nuevo en el 1. Los estudiantes progresan de posición en posición. Si comete un error el alumno debe ir al final de esa línea (posición) en la que se encuentra y si gana progrésa por arco. El equipo que puede vencer a todo el equipo en cada posición gana.

476. BATUTA Y EL AMIGO

Alumnos en parejas, uno conduce al acompañante sosteniendo el bastón y éste quedará con los ojos cerrados.



477. SANDÍAS

Un niño será el perro, otro será el dueño del perro y las sandías y otro será el vecino. Los otros serán sandías. Las sandías están agachadas una al lado de la otra, a una distancia de aproximadamente un metro, el perro estará y junto a él, su dueño. El vecino se acerca y le pide al vecino que le deje recoger algo en su patio. El dueño del perro responde: "¡Ve, pero ten cuidado con el perro!" El otro se acerca a los niños (sandías) como si eligiera la mejor dando "shock" y sale corriendo. El perro corre después de ladrar. Las sandías robadas están pegadas en un lugar cercano. La broma continúa hasta que todas las sandías son robadas. Después de eso, el dueño sale con el perro a buscar las sandías. El juego termina con el dueño de las sandías corriendo detrás del vecino tratando de recuperar las sandías.

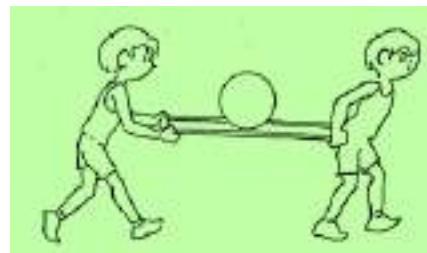
Instagram: [@edfvida](#)

478. CACERÍAS DE FANTASMAS

Se forma una rueda. Uno de los jugadores es elegido al azar para salir de la habitación por unos momentos. El resto del grupo permanece sentado. Uno de los jugadores en la rueda está cubierto con la sábana (es importante que no aparezca ninguna parte del cuerpo y que el jugador permanezca en silencio). Pronto el jugador fuera de la habitación regresa y debe adivinar qué colega ha sido cubierto. En otro momento, dos participantes pueden cambiar de lugar o incluso de todo el grupo, lo que dificulta a aquellos que están adivinando. Los participantes pueden discutir en el círculo la posición en la que estaban sentados, quién estaba en un lado, quién estaba en el otro y qué cambió (los intercambios), o cuándo hay una disminución en el interés en el juego.

479. UNIDADES CON BATON

Los estudiantes, en parejas, sosteniendo un palo en cada mano deben moverse, guiando objetos (p. ej., pelotas) en palos.



480. CAPTURA DE AVIÓN

Organice a los estudiantes alrededor del patio o la cancha libremente. Uno de ellos será el receptor y tomará la posición de brazos levantados lateralmente imitando el plano. A la señal el alumno receptor deberá tocar a los compañeros y estos para evitar ser atrapados, estarán en un pie con los brazos levantados lateralmente.

481. RECOGER EL MURCIÉLAGO DE UN LADO

Los alumnos en parejas, uno delante del otro a una distancia de tres metros, tendrán delante de ellos un palo colocado verticalmente. A la señal del maestro, dejarán caer sus palos y correrán para agarrar el bastón de su compañero antes de que caiga al suelo.



482. ¿DE QUIÉN ES EL MES?

Dos líneas paralelas se dibujan a unos 10 m de distancia. Los estudiantes estarán detrás de una de las líneas, que será la línea de salida. Un estudiante estará entre las dos líneas (será el receptor), este llamará a un mes del año, y quien cumpla años

Instagram: [@edfvida](#)



este mes corre, tratando de llegar a la otra línea, la llegada. Si es atrapado, ayudará al receptor.

483. ¿QUIÉN GANA?

Los estudiantes en parejas, uno frente al otro, ambos sosteniendo un bastón, con los pies juntos, deben empujar el bastón para sacar al oponente de su lugar.

484. CORREDOR HUMANO

Los estudiantes forman dos columnas, con los estudiantes apoyados con las manos y los pies en el suelo. A la señal del maestro, el último estudiante en cada columna debe pasar por debajo de sus compañeros de clase y colocarse en la misma posición al frente. Poco después, el penúltimo estudiante hará el mismo movimiento, y así sucesivamente.

485. CARRETILLA

Los estudiantes forman dos columnas. A la señal del profesor, el segundo alumno sostiene las piernas del primer alumno, que debe moverse en esta posición (carretilla) hasta cierto punto. Al llegar, el tercer estudiante debe aferrarse a las piernas del segundo, y así sucesivamente.



486. IMPULSIÓN

Los estudiantes forman un círculo tomados de la mano, en el centro otro estudiante de pie. A la señal del maestro, todos tienen que tirar para evitar ser propulsados contra el estudiante desde dentro del círculo. Quien se apoye contra el estudiante en el centro o rompa el círculo cambiará de posición con el estudiante en el centro.

487. VARIACIÓN

Haga ejercicio como el anterior, con un arco en el centro del círculo, y los estudiantes no pueden pisar el arco ni romper el círculo.

Instagram: [@edfvida](#)

488. PIEDRA QUEMADA/PAPEL/TIJERAS

Inicialmente formaremos parejas, donde uno competirá contra el otro. Ambos comenzarán uno frente al otro y entre ellos tendrá un cono con una pelota de goma en él; pronto los jugadores deben competir en la disputa de la "PIEDRA / PAPEL / TIJERAS" y quien gane debe atrapar la pelota rápidamente e intentar golpear a su oponente, que obviamente tan pronto como pierda se irá en un alboroto



tratando de escapar. La idea es que sea un juego muy dinámico, trabajando el razonamiento, la agilidad, el tiempo de reacción y la precisión de los jugadores; poder repetir el juego varias veces hasta un cierto número, por ejemplo (quien golpee 5 veces será el ganador); Y luego pueden desafiar a otros jugadores intercambiando sus pares.

489. QUIÉN CAMBIÓ DE LUGAR

Los estudiantes sentados en las sillas, un estudiante con los ojos vendados estará al frente de la clase y junto al maestro, el maestro tendrá dos minutos para observar la posición de los compañeros antes de ponerse la venda de los ojos. A una señal dada por el profesor, dos estudiantes cambiarán de lugar, después del intercambio el estudiante elegido, se quita la venda de los ojos y el profesor pregunta: "¿Quién cambió de lugar?", si este estudiante se entera, elegirá a un colega para reemplazarlo e indicará el nuevo intercambio de lugares, si no es correcto, los compañeros indicarán el intercambio y él mismo volverá a hacer otro intento.

490. JUEGO DE LA HORCA

En el aula, el profesor divide la clase en dos equipos. Los estudiantes deben permanecer sentados en las sillas. Desarrollo: En la pizarra el profesor escribe la 1^a letra de una palabra, poniendo "huellas" en lugar de las otras letras que componen la palabra, junto a ella, se dibujarán dos fuerzas, una para cada equipo. El profesor comienza el juego pidiéndoles a los estudiantes que intenten adivinar la palabra, dando la oportunidad a todos los estudiantes del equipo de decir una letra. A medida que obtienen las letras que componen la palabra correcta, el maestro las escribe en sus respectivos lugares. Cada vez que un estudiante pierde una suposición, el maestro dibujará en la horca una parte de una muñeca, comenzando con la cabeza, hasta que esté completamente formada (cuerpo, brazos, piernas, ojos, nariz y boca). El profesor anotará un punto por cada equipo que logre descifrar la palabra. El

Instagram: [@edfvida](#)

ganador será el que obtenga más puntos.

491. ENTRENAMIENTO DE PITCHEO

De dos en dos : uno lanza una pelota para que otro la atrape, una vez con la mano derecha y otra vez con la mano izquierda. **De dos en dos ,** uno hace una canasta con los brazos y el otro lanza la pelota tratando de golpear la canasta. Primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda. Un aro de hula unido a la viga que los estudiantes a unos cinco pies de distancia intentan golpear dentro del aro de hula hula con su mano derecha y con su mano izquierda.

492. ZIGZAG HUMANO

Formar equipos en filas, que pueden ser con 6 participantes para más... entonces todos en la fila deben comenzar de la mano, manteniendo un espacio entre ellos; Luego, a la señal del profesor, el primer participante de cada equipo, debe zigzaguear entre los participantes de su equipo, pasando por este espacio formado y al llegar al final, debe unirse a ellos, formando la cadena humana, luego el siguiente saldrá y realizará el mismo procedimiento y así sucesivamente hasta que todos lleguen a la línea de meta de la carrera. Nota: todos comienzan en la parte posterior de la cancha, se toman de la mano en forma de cadena humana haciendo el espacio entre sus brazos y luego un jugador debe correr zigzagueando para que cada vez el equipo avance hasta llegar al otro lado de la cancha.



493. DETECTIVE, ASESINO Y VÍCTIMAS

Estudiantes sentados en círculo, para que todos puedan ver a todos, se hacen pequeñas notas de papel sobre el número exacto de participantes, escritas en un papel de "asesino", en otro "detective" y en todos los demás se escribe "víctima", se explica a los estudiantes que todos recibirán una nota, donde uno de ellos será el "asesino", uno será el "detective" y los otros serán "víctimas". La función del asesino será tratar de "matar" al mayor número de personas ("víctimas"), esto lo hará guiñando un ojo con un ojo a la "víctima", al recibir un guiño, la "víctima" debe bajar la cabeza, fingiendo estar muerto, el "asesino" debe actuar discretamente, porque el "detective" a su vez, intentará averiguar quién es el "asesino". Una vez que se

Instagram: [@edfvida](#)

explica la broma, los boletos se doblan y se distribuyen a los estudiantes, y así comienza la broma, el "asesino" trata de hacer sus "víctimas", mientras que el "detective" trata de averiguar, con observación y perspicacia, quién es el "asesino". Cuando cree que ha descubierto debe revelar su sospecha, siendo correcto, el "asesino" se rinde y la broma pasa a la segunda ronda (nueva distribución de entradas). Al no hacerlo bien, el "asesino" debe seguir haciendo sus víctimas, hasta que es descubierto, luego los boletos se recogen, se mezclan y se distribuyen nuevamente. Y las bromas comienzan de nuevo.

494. NUNCA TRES

Los estudiantes se distribuirán en parejas (uno detrás del otro o uno al lado del otro) a lo largo del espacio disponible. Pueden estar de pie, acostados o sentados y el maestro elige dos de ellos, donde uno será el receptor y el otro tendrá que huir del receptor. El estudiante que está huyendo del receptor debe elegir un par y posicionarse detrás del segundo elemento. El alumno que se encuentre delante del dúo, a su vez, será el nuevo receptor (ya que nunca puede haber tres elementos juntos, siempre hay que mantenerlo en parejas) y deberá correr detrás del alumno que fue el receptor anteriormente, este por su será el fugitivo y deberá posicionarse detrás de otro par y así la actividad continúa...



VARIACIÓN DE ACTIVIDAD DE VIDEO : <https://youtube.com/shorts/Hb27UTiPs38>

495. ADIVINA UNA PALABRA

Los estudiantes divididos en dos grandes grupos, con dos estudiantes uno de cada grupo serán elegidos para distanciarse de los otros participantes y combinar una palabra común. Los dos hablan esta palabra al maestro, pero de tal manera que los otros participantes no escuchan. Después de esto, estos estudiantes regresan a los dos grupos y ante ellos, deben imitar simultáneamente, tratando de mostrar con gestos la palabra combinada, sin poder hacer un sonido o abrir la boca. Los miembros de los grupos pueden observar el mimetismo de los dos estudiantes al mismo tiempo. El grupo que primero adivina la palabra gana un punto. Habiendo adivinado la palabra, otros dos estudiantes se alejan y acuerdan una nueva palabra para adivinar, y así continúa el juego, el grupo que primero anota diez puntos es el ganador.

Instagram: [@edfvida](#)

496. MANTÉNGASE EN EL AIRE

Estudiantes divididos en grupos de tres. Después de llenar varias vejigas, el facilitador pedirá a los participantes que las mantengan alejadas del suelo. El objetivo será mantener tantas vejigas como sea posible cuando el facilitador comience el juego. Con el tiempo, el facilitador aumentará los grupos: seis, ocho, diez, etc. (si lo usas como competencia, puedes dividir a los estudiantes en grupos y el grupo que mantenga X cantidad de vejigas en el aire por más tiempo, sin caerse, es el ganador).



497. ¿VAMOS A DESPERTAR?

Los estudiantes dispuestos en círculo sentados en el suelo, o en sillas o incluso de pie, con las manos cruzadas sobre el pecho. Un estudiante se parará en el medio del círculo con una pelota que debe amenazar con lanzarla a cualquier estudiante que esté en el círculo, no podrá mover las manos a menos que realmente lance, por lo que el estudiante debe atraparla. El estudiante que mueve sus manos o si ata la pelota y la deja caer, abandonará el juego y así sucesivamente, hasta que solo quede un estudiante entre todos los del círculo.

498. PASANDO POR EL TÚNEL

Este es un juego de recuperación, en el que todas las personas deben huir de un receptor. El facilitador elegirá un receptor y comenzará el juego. Aquellos que son atrapados tienen que permanecer inmóviles y con las piernas abiertas. Aquellos que aún no han sido atrapados pueden pasar bajo las piernas de aquellos que están inmóviles, y serán salvados. Cada participante tiene una doble misión, escapar y salvar a sus compañeros de juego.

499. OBJETIVO MÓVIL

Los estudiantes se dividen en dos grupos, con cada grupo a un lado del espacio demarcado y cada estudiante en posesión de cualquier tipo de pelota. El maestro lanzará un objetivo hacia arriba y los estudiantes, a la voz de comando, deben tratar de alcanzar ese objetivo. Nota: Pueden ser bolas de calcetines.

VARIACIÓN DE ACTIVIDAD DE VIDEO : <https://youtu.be/zmxdzspKKpQ>

Instagram: [@edfvida](#)

500. COMPITE CON HULA HOOP



Dos equipos perfilados en un extremo de la cancha, con los dos primeros en cada fila con dos aros de hula hula cada uno. A la señal del maestro, los estudiantes deben colocar uno de los aros de hula hula en el suelo, entrar dentro de él y poner otro aro de hula hula al frente, entrar y tomar la parte posterior y así sucesivamente hasta que hagan el contorno en un cono que esté a unos 10 metros de distancia y regresar de la misma manera hasta el segundo en línea.



501. ATRAPA LA PELOTA

Los alumnos se dividirán en parejas y el profesor demarcará el espacio a recorrer. Los estudiantes (parejas) de cada grupo sujetarán una pelota u otro objeto a la frente y se entrelazarán con un lazo a la cintura. A la voz de mando, estos, con las manos hacia atrás, llevarán este objeto sin dejar que el arco caiga ante el dúo de su grupo.

502. VARIACIÓN I

Los alumnos en parejas, el profesor colocará una tira de elástico (o similar) en los brazos y las piernas, unidos entre sí. A la voz de comando, caminarán combinando los pasos y entregarán la pelota a la otra pareja, ganando el grupo que termine todos los dobles primero.

503. VARIACIÓN II

Los alumnos, en la misma formación previa, con los brazos y las piernas unidos a cada potro, tendrán que alcanzar a sus compañeros, pero pasarán por el arco, entregando el arco a sus compañeros.

504. PEGAMIENTO Y DESPEGUE

Los alumnos dispersos en el patio en una zona delimitada por el profesor, a excepción de dos alumnos elegidos por el profesor y designados uno para ser el "pegamiento" y el otro para ser el "descola", este tendrá la posesión de un balón. A la señal del profesor, los estudiantes deben tratar de alejarse del colega asignado para ser el

Instagram: [@edfvida](#)

"pegamento", cuando se toca a cualquier estudiante, deben dejar de correr inmediatamente y alejar un poco las piernas.

505. AMEBA QUEMADA



Define solo un espacio donde se llevará a cabo el juego y los estudiantes se extenderán. Se elige un primer receptor, que haciendo uso de la pelota, debe intentar quemar el resto. Cuando consigues que la pelota toque a alguien, el "quemado", que se convierte en "ameba", debe sentarse y no podrá moverse. Si la pelota se escapa, cualquiera que esté de pie puede recogerla y tratar de quemar a otra persona. Las amebas pueden volver al juego de dos maneras:

- 1 - Tocar a cualquiera de los jugadores que están de pie, incluidos los que tienen el balón, cuando el tocado debe sentarse como ameba;
- 2 - Si consigues la posesión del balón, recuerda que las amebas no pueden abandonar el lugar.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/jKIYMUQE0Y>

506. CARRERA DE RECICLAJE

Están dispersos alrededor de las cuatro esquinas de la cancha, campo o patio del espacio que estaba disponible, 4 cajas con los colores y nombres de los materiales que debían colocarse en su interior. El papel corresponde al color azul, los metales al color amarillo, el vidrio al color verde y el plástico al color rojo. Hecho esto en el centro de la cancha, campo y etc. se colocan en otra caja todos los materiales mezclados que se depositan en sus lugares apropiados. Después de haber organizado el lugar, dividimos la clase en dos equipos, con igual número de participantes. La carrera se lleva a cabo con un equipo a la vez, todos en línea a la señal del maestro, el primero en la fila pone su mano dentro de la caja, retira el material reciclabl y se dirige hacia una de las esquinas de la cancha, según el material retirado. Si se saca un periódico viejo, el estudiante corre y lo deposita en la caja azul y así sucesivamente. Gane haciendo el reciclaje más correcto en la menor cantidad de tiempo.

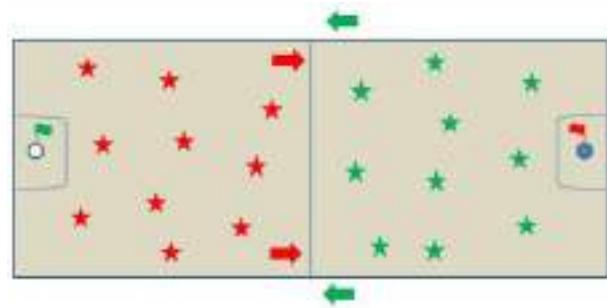
Instagram: [@edfvida](#)

507. PULSO CHINO

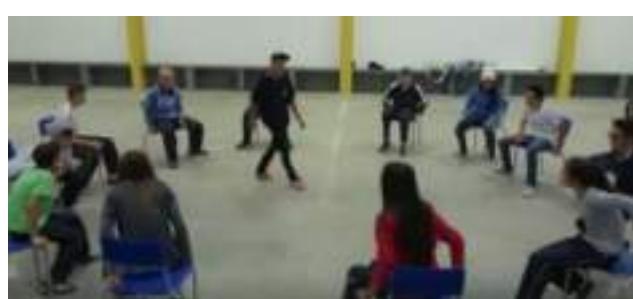
Los dos jugadores se paran uno frente al otro, unen sus manos derechas y se agarran por los dedos, con el pulgar suelto. Los dos dicen al mismo tiempo 1,2,3 ¡Ahora! A partir de ese momento, cada uno intentará sujetar con el suyo el pulgar del oponente, pero sin abrir ni soltar las manos. El jugador que sostiene el pulgar del otro debe inmovilizarlo 3 segundos y contar 1,2,3. Si durante ese tiempo el otro no se te escapa, tú serás el ganador. De lo contrario, el juego continúa.

508. PIKE-FLAG

Los alumnos se separan en dos grupos y se delimita el espacio en el que se desarrollará el partido (que puede ser la pista de balonmano, por ejemplo). Se pide a los grupos que se posicione en cada mitad del espacio o bloque, alarguen y coloquen una bandera en cada extremo. Los estudiantes tendrán que cruzar la mitad ocupada por el otro grupo, capturar la bandera que les pertenece y regresar a su mitad. Tan pronto como los estudiantes crucen la mitad de la cancha, los miembros del grupo que pertenezcan a ese espacio podrán pegarlos. Los estudiantes pegados pueden ser retirados por los colegas libres de su grupo. El punto marca al grupo que recupera su bandera y se posiciona en su mitad con todos los miembros.



509. ROBA SILLA



Todos los estudiantes deben estar sentados en las sillas en formación de círculo; Ser 1 jugador estará en el centro sin silla; A la señal del maestro, todos deben levantarse y correr para sentarse en otra silla, y así el jugador que estaba sin silla se sentará en alguna silla que haya estado libre; Así que siempre habrá alguien sin silla, y la broma continúa ... NOTA: Las sillas se pueden quitar y los estudiantes se eliminan gradualmente, pero también para que todos puedan participar solo se le puede dar alguna tarea para el estudiante que se queda sin silla para hacer ...

Instagram: [@edfvida](#)

510. QUEMADURA LOCA

El profesor divide la clase en dos grupos o equipos, delimita una zona de la cancha donde uno de los equipos estará dentro de la misma, y los alumnos del otro equipo, se dispersarán por la misma zona teniendo posesión de un balón. El equipo que tiene la posesión del balón debe intentar acertar los penaltis de los alumnos del equipo contrario. El jugador golpeado saldrá de la cancha, el tiempo de juego será de cinco minutos para cada equipo, y al final del juego los equipos cambiarán de posición, aquellos que estaban jugando la pelota comenzarán a huir de ella, los estudiantes que están siendo perseguidos pueden defenderse agarrando la pelota, y aquellos que están tratando de golpear a sus compañeros de equipo pueden pasar la pelota entre los componentes de su equipo. El equipo con más componentes en el juego ganará.

511. HEADBALL

Solo puedes marcar con la cabeza, la pelota debe pasarse con las manos. Quien tiene la pelota no puede caminar y solo puede dar hasta cuatro pasos con la pelota. Para marcar un gol tienes que recibir el balón de un compañero de equipo.

512. ROBA SI PUEDES



En el centro de la cancha debe dejar varias bolas, los estudiantes estarán fuera de la cancha, y a la señal del maestro deben correr y agarrar una pelota y salir controlando la cancha; los otros estudiantes que se han quedado sin pelota pueden robar la pelota a sus colegas; solo se permite dentro de la cancha

513. CAT y Rata

Los estudiantes se dividen en dos grupos y se colocan en el centro de la cancha de fútbol sala, un grupo de espaldas al otro a una distancia de dos metros entre los grupos. También se delimitan dos zonas neutrales, una delante de cada grupo, que cuando los componentes de los grupos entran en su área ya no pueden ser "atrapadas" por el otro equipo. Un grupo es llamado "gato" y el otro por "ratones". El maestro dirige el juego gritando "gato" o "ratón". Al gritar por ejemplo "gato", los miembros del equipo "gato" deben tratar de cruzar lo más rápido posible la línea que demarca la zona neutral de su equipo, mientras tanto las "ratones" deben tratar de tocar (atrapar) a los "gatos" antes de que lleguen a la zona neutral, los que lleguen a la zona neutral se salvarán. Todos vuelven a la posición inicial, y si el juego continúa, el grupo que primero puede tocar cinco componentes del otro equipo, gana el juego.

Instagram: [@edfvida](#)

514. QUEMADO EN LA ARENA

Para crear la arena basta con unir varios bancos o carteras que hacen una valla; La competición se realizará de forma individual, por parejas o por equipos; con una pelota el jugador debe jugar arrastrándose, tratando de golpear las piernas de su oponente; Si lo hace bien, será eliminado, con otro competidor entrando en la arena.



515. MATA SOLDADO

Se forman dos equipos, cada uno en una mitad de la cancha de voleibol, y habrá un capitán que se posicionará detrás del equipo contrario. Cada participante tendrá una mesa (puede ser reemplazada por botellas de plástico con arena o algo similar) para protegerse de la pelota que será lanzada por el equipo contrario con el objetivo de derribar la mesa, esta mesa estará en el suelo y después de ser colocada no podrá ser retirada hasta el final del juego, si esto ocurre el jugador pierde la mesa y ayudará al capitán en el fondo o en los lados de la cancha del equipo contrario. El equipo que pierda a todos los miembros de la media cancha de voleibol perderá el juego. Si el juego es lento, puedes insertar una bola más en juego.

516. CAPTURA-CAPTURA-INCLUSIÓN

Pediremos que un voluntario sea el receptor y otro el "ángel" y pondremos vendas en los ojos a estos dos estudiantes que representarán a los discapacitados visuales. Cuando un estudiante es atrapado, tendrá que estar paralizado con las piernas abiertas esperando que el "ángel" venga a salvarlo para que pueda continuar en el juego, este ángel tendrá que pasar por debajo de sus piernas. Luego intercambiaremos el receptor y el ángel, para que casi todos puedan participar en la experiencia de tener los ojos vendados.



517. GIRAR LOS CÍRCULOS CON MÚSICA Y JUGAR CON PELOTAS ESPECIALES

Los estudiantes forman dos círculos, uno dentro del otro. En el círculo central, algunos estudiantes tendrán los ojos vendados. Al comienzo de la canción, los

Instagram: [@edfvida](#)

círculos comienzan a girar en direcciones opuestas entre sí, con uno yendo a la derecha y el otro a la izquierda. Al detener la música, los estudiantes se detienen frente a un compañero de clase y usando el tacto deben tratar de adivinar quién es y decir el nombre en voz alta.

518. PILA DE ESPEJO



Los estudiantes deben permanecer en parejas, cada uno recibirá una nariz de payaso. Cuando el maestro aplaude y aplaude, deben caminar libremente por la cancha, dos palmas encuentran a su colega del dúo y se detienen frente a él. Se acordará quién será el espejo primero. Al detenerse frente al colega, realizará movimientos y el otro debe imitarlo. Recordando que uno no puede hablar, porque solo se realizarán gestos. Después de eso, se cambia el espejo.

519. DESAFÍO DE BOLSAS

El juego comienza con la exploración del material. Es importante destacar que el objetivo es no dejar que la bolsa toque el suelo. Los estudiantes deben manejar el objeto de diferentes maneras: jugando detrás de la espalda, debajo del brazo, lanzando y dando un giro sobre el propio eje. Después de esta fase y el reconocimiento del material, el alumno debe abrir la bolsa sobre su cabeza, mirando hacia arriba, intentará con un fuerte golpe mantenerla en el aire. Tire la bolsa y aplauda tantas manos como sea posible antes de recibirla. Tira la bolsa, aplaude una palma delante del cuerpo, otra detrás del cuerpo, una debajo de una pierna y dale la bienvenida.

520. BARRERAS



pasen por encima.

Conos, atados por una cuerda a una altura propicia para la transposición en forma de zigzag. Los estudiantes se colocaron en dos equipos, divididos en dos columnas frontales. En la señal, el primer alumno de cada equipo comenzará la carrera desde la posición de salida baja hacia los obstáculos que

Instagram: [@edfvida](#)

521. HÁGAMELO SABER

Un número par de participantes, formando dos círculos concéntricos (uno frente al otro). Gire los círculos en direcciones opuestas, y cuando el facilitador aplaude, los círculos deben detenerse, sostener las manos de la primera persona frente a él e ir descubriendo cómo es esta persona. Con el tiempo, el facilitador puede expandirse a tríos, cuartetos, etc.

522. CABLE DE ALIMENTACIÓN

Estudiantes en formación de círculo (5 o 6 estudiantes por círculo); una cuerda larga atada en sus extremos; Cada estudiante se aferrará a una parte de la cuerda y tirará en una dirección hasta que pueda alcanzar el cono; Cuando alguien tenga éxito, se anotará un punto.



523. EMPEZAR

Dispuestos en parejas, un colega se sostiene la cintura ofreciendo resistencia a su carrera. Los lugares de salida y llegada deben estar marcados en el suelo, siempre instruyendo a los estudiantes a cambiar de roles en cada viaje de ida y vuelta, es decir, si en el camino A sale corriendo y B ofrece resistencia, en el regreso B corre y A ofrece resistencia. Los maestros deben establecer distancias más cortas para que los estudiantes puedan recorrer más veces la ruta. Esta actividad también se puede hacer con cuerdas, trozos de cámara de neumáticos, trozos de tela, etc., para sujetar al compañero delante.

524. HECHIZO CONTRA EL HECHICERO

Los estudiantes deben sentarse en el centro de la sala formando un círculo. Luego, sin que nadie lo vea, deben escribir una tarea o broma que les gustaría que el colega tuviera derecho a realizar. Después de que todos hayan escrito, el maestro anuncia que, de hecho, la persona misma es la que realizará el regalo que escribió al colega de al lado.

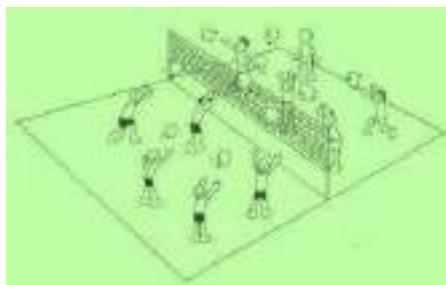
Instagram: [@edfvida](#)

525. LLEGAR INTACTO

Cada estudiante recibirá un trozo de cuerda y una vejiga. Debe llenar el globo de aire, atarlo a la cuerda y unir la cuerda al tobillo. Divide la clase en 4 equipos. Cada alumno debe moverse por un espacio predeterminado tomando la pelota atada al pie siempre delante del cuerpo, sin reventarla. Además de que el estudiante controle su pelota, debe esquivar a otros estudiantes para que su pelota no reviente fácilmente.



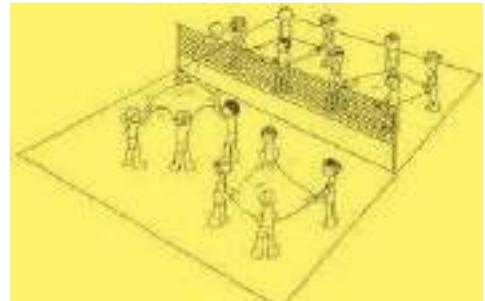
526. VOLEIBOL CON GLOBOS



Con el comienzo de una canción, todos los participantes deben pasar el globo al campo contrario, devolviendo a los que pasan a su campo. Con cada interrupción de la música el monitor realizará el conteo. En el momento de la interrupción, el grupo que tiene menos globos en su campo marca un punto.

527. VÓLEY GUIADA

Los grupos formarán cuartetos, con dos participantes con los ojos vendados. Cada cuarteto con un trozo de tela. Los participantes que tienen los ojos vendados deben estar en extremos opuestos del tejido. El juego seguirá la dinámica del voleibol, con la pelota siendo lanzada con la tela. La pelota podía tocar el suelo.



528. CARRERAS DE BOLAS

El profesor divide el grupo en equipos, que se colocan en filas iniciales paralelas. Los primeros representantes de cada equipo reciben, en el menor tiempo posible, el balón en la bandeja hacia la portería. Las bolas que llegan a su destino se depositan en la bolsa. Poco después, la segunda persona repite el mismo procedimiento, y así sucesivamente, hasta que todos los miembros hayan participado. El equipo que

Instagram: [@edfvida](#)

termina el transporte de sus pelotas gana primero.

529. GATO Y RATÓN II

Los niños forman una rueda. Uno de ellos, la Rata, está dentro de la rueda. Otro, el gato se mantiene fuera de la rueda. El gato pregunta: "¿Está tu ratón allí?" Los niños en el volante responden: "No" El gato pregunta: "¿A qué hora llega?" Los niños responden un tiempo a la elección. Los niños comienzan a rotar y el Gato pregunta: "¿Qué hora es?" y los niños responden: "Una hora" - "¿Qué hora es?" - "Dos horas" y así sucesivamente hasta que llegan a la hora acordada. Los niños en el volante deben detenerse con los brazos extendidos; el Gato procede a perseguir al Ratón. El juego termina cuando el gato atrapa al ratón. Para los muy pequeños es preferible que los que están en la rueda se queden quietos hasta que el gato atrape al ratón. Para los niños mayores, los que están en el volante pueden ayudar al ratón a escapar o molestar al gato sin deshacer el círculo. Puedes repetir el juego varias veces, dando una oportunidad a cualquiera que quiera ser un ratón y un gato.



530. MISTER GLOBO

El animador divide el grupo en equipos. Cada uno de ellos elige un representante para el concurso "Mister Balloon". A una señal del animador, cada equipo busca "rellenar" a su candidato hasta que se llene de globos. Tienen tres minutos para ejecutarlo. El equipo que logre "llenar" a su representante con el mayor número de globos gana. El ejercicio se repite varias veces.



531. FRÍO O CALOR



Aquí un niño tiene los ojos vendados mientras los otros esconden un objeto. Luego, el niño elegido comienza a buscar un objeto de este tipo y recibe consejos de sus compañeros a través de las palabras "caliente" o "frío". Cuanto más cerca está uno de encontrar el objeto, más "caliente"; mientras que cuanto más lejos, más "frío". Por lo tanto, también

Instagram: [@edfvida](#)

es posible utilizar variaciones como "helado" o "incendiarse".

532. EQUILIBRIO EN LA CUERDA

Una idea es trazar un camino en el suelo con la cuerda (que debe ser lo suficientemente grande, de 3 a 5 metros) y sugerir que los niños caminen sobre ella. Incluso pueden abrir los brazos para una mayor estabilidad.



[ACTIVIDAD EN VÍDEO:](#)

<https://youtu.be/aApfxfqRPOf0>

533. BALIZAS

5 goles formados por conos se distribuyen en la cancha. Los dos equipos en confrontación pueden marcar en los 5 goles, pero el gol solo es válido cuando un jugador ejecuta un pase entre los conos y otro jugador del mismo equipo recibe el balón del otro lado. Nota: No está permitido marcar dos goles seguidos en la misma portería.

534. JUEGO DE LA ANCIANA CON HULA HOOPS

Hay 9 aros de hula hula en el centro de la cancha distribuidos en tres filas y tres filas, iguales a un tablero de juego de la anciana en papel. Los estudiantes se dividirán en dos grupos, en los que competirán en un formato de carrera de relevos, para ver quién puede ganar el juego de la anciana.



En lugar de X y O se pueden usar conos de colores opuestos, chalecos o incluso botellas.

535. IDA Y VUELTA

A la señal del profesor, los alumnos se mueven de un lado a otro de la cancha, realizando movimientos previamente determinados por el profesor y (o) por los propios alumnos. Por ejemplo: levantar las rodillas, levantar los talones, moverse lateralmente, saltar, gatear, caminar de puntillas, correr.

Instagram: [@edfvida](#)

536. POR DEBAJO O POR ENCIMA

Estudiantes divididos en dos columnas. El alumno de cada columna debe pasar entre las piernas de los compañeros que deben colocarse con las piernas separadas. Cuando este termina, el siguiente hace lo mismo, hasta que todos en el equipo hayan realizado la actividad.



537. AYUDANDO A TUS AMIGOS



"congelado".

Cada participante con una bolsa en la parte superior de su cabeza manteniendo el equilibrio, todos deben caminar por el espacio destinado al juego. Cuando una bolsa cae, la persona que no pudo equilibrarla debe ser "congelada". Alguien más debería tratar de agarrar la bolsa ayudando a su amigo a "descongelarse" y seguir adelante con el juego. Cuando te agachas para recoger la bolsa de tu amigo, si la tuya se cae, también estás

538. BALONCESTO.

Dos equipos con seis o más miembros, cada equipo tiene un representante que sostiene un cubo, que puede correr por la línea lateral (derecha e izquierda) sin entrar a la cancha.

Desarrollo: Los miembros del equipo deben pasarse la pelota unos a otros, tratando de lanzar la pelota al cubo. El jugador, en posesión del balón, puede pasarlo o intentar golpear el balón, pero no puede caminar sosteniendo el balón. El otro equipo intenta interceptar la pelota (sin contacto físico) y trata de golpear su balón. Cada vez que un jugador golpea el cubo, convierte un punto y debe tirar un dado. Si cae número impar, la canasta vale 1, 3 y 5 puntos a favor ... Si tomas números pares, la canasta vale 2, 4 y 6 puntos contra tu equipo.



Instagram: [@edfvida](#)

539. INTERIOR O EXTERIOR

Alrededor de un gran círculo están los niños. **Desarrollo:** El maestro ordena *entrar o salir* y todos los niños llevan a cabo las órdenes saltando con los pies juntos dentro o fuera del círculo. De vez en cuando el maestro repite el mismo orden. Los niños que cometan errores son eliminados provisionalmente, es decir, hasta que son reemplazados por otros que han cometido la misma falta.



540. TIERRA/MAR



En un lado está escrito "tierra" en el otro "mar", se pueden usar las líneas de la cancha también, en un lado está la **tierra** y en el otro el **mar**. Al principio todos los niños pueden permanecer del lado de la **tierra**. Cuando escuchan "¡mar!", todos deben saltar al lado del **mar**. Cuando escuchan "¡tierra!" saltan al lado de la **tierra**. De vez en cuando el maestro repite el mismo orden. Los niños que cometan errores son eliminados provisionalmente, es decir, hasta que son reemplazados por otros que han cometido la misma falta.

541. EN EL SILBATO, LO HAGO

Con los estudiantes dispersos por la cancha, estarán rebotando libremente alrededor de la cancha y, al escuchar el silbato, deben realizar lo sugerido por el maestro y (o) por los propios estudiantes. Ejemplos: 5 saltos, 10 saltos en un pie, 5 saltos, separar las piernas y unirse, saltar con los pies juntos, etc.

542. TORRE DE FÚTBOL SALA

Dos equipos de cuatro a seis jugadores. Un jugador de cada equipo (jugador de torre) se para dentro de un arco sobre la línea de fondo de la cancha y no puede salir. Los otros jugadores juegan un partido donde cada jugador solo podrá dar dos toques a la pelota. Si el jugador de torre recibe un pase de un compañero, obtiene un punto. En este caso, la pelota pasa al equipo contrario.

Instagram: [@edfvida](#)

543. SACO DE ARENA

Los estudiantes deben superar los obstáculos esparcidos por la cancha sin dejar que el saco de arena caiga al suelo, ya sea balanceándolo sobre la cabeza, en la mano derecha o izquierda, en el hombro derecho o izquierdo, o lanzándolo hacia arriba y atrapándolo solo con la mano derecha o izquierda o con ambas manos o incluso golpeándolo con la rodilla, con los pies, etc.



544. CONSTRUYENDO LA TORRE

Formar dos, tres o más equipos, según el número de estudiantes; Inicialmente el maestro construirá una torre, que será la torre estándar; luego los equipos deben colocarse en un espacio de la cancha, y marcará el punto el equipo que construye una torre más similar a la del maestro en el menor tiempo; Pero para esto, solo un participante de cada equipo puede irse a la vez y obtener una pieza, y regresar a su equipo. Nota. Puede estipular que si recogen una pieza adicional, no pueden devolverla, y solo pueden tomar una pieza a la vez. Construye la torre de acuerdo con tus materiales disponibles, usa materiales grandes y pequeños, agrega detalles exclusivos para que el equipo los descubra y la actividad es aún más genial.



545. ZIC, ZAC, ZUC

Esta actividad tiene como objetivo desarrollar la conciencia corporal, la coordinación motora general, visual, cognitiva y rítmica, estimulando la combinación de reglas. Todos los jugadores se colocan en círculo y avanzan su pie derecho, para que las puntas de sus zapatos se toquen. 2) Todos dicen al mismo tiempo: "uno, dos, tres, zic, zac, zuc, uno, dos, tres". 3) Inmediatamente cada jugador elige si dejar el pie derecho dentro o fuera del círculo. 4) Los jugadores que han estado en minoría, o con el pie dentro o fuera del círculo, continúan jugando. El resto sale del juego. 5) El último en permanecer en el juego es el que comienza.

546. BANDERINHA ARREOU

Juegan dos grupos, cada uno con su propio campo y bandera. En la parte inferior de cada campo, coloque la "bandera" del equipo, que puede ser cualquier objeto. El juego comienza cuando alguien dice "se ha levantado una pequeña bandera". El objetivo es robar la bandera del equipo contrario y llevarla a tu campo. Pero el

Instagram: [@edfvida](#)

jugador que entra en el campo del equipo contrario y es tocado por alguien está atrapado en su lugar. Solo puedes irte si eres "salvado" por alguien de tu propio equipo. El equipo que capture la bandera contraria más veces gana.

547. QUIERO MI ARCO

Igual que el juego anterior (quiero mi cono) pero en estos algunos estudiantes se pararán en un círculo grande, cada uno dentro de un arco; En el centro de este gran círculo el profesor elegirá otros 5 o más alumnos para que permanezcan sentados; A la señal del maestro, todos los estudiantes en el Gran Círculo deben comenzar a correr sin abandonar la formación del círculo en sentido horario o antihorario (como lo indique el maestro); cuando el maestro silba, todos los estudiantes deben buscar una reverencia para entrar, incluidos aquellos estudiantes que estaban sentados en el centro del círculo; siempre alguien se quedará sin arco, también lo hará la broma / juego; Los alumnos del centro siempre deben buscar un arco para entrar, y quien esté sin arco permanecerá en el centro.



548. BORDEANDO EL CONO

Un estudiante corre hacia el cono, lo pasa por alto y regresa, momento en el cual dos estudiantes de su grupo deben correr juntos hacia el cono, hacer el contorno y regresar, de modo que tres estudiantes del grupo hagan lo mismo, en una escala creciente, hasta que todos los componentes realicen la actividad.

549. DA EN EL BLANCO

Forma 4 grupos; cada grupo permanecerá en un lado del objetivo (cuadrado hecho como objetivo); Cada grupo tendrá un lunar de color diferente que representa a su equipo; un jugador por equipo jugará el balón para acercarlo lo más posible al centro (lugar de mayor puntuación); pronto los otros compañeros de equipo podrán jugar y así sucesivamente; Al final, el profesor



Instagram: [@edfvida](#)

y los estudiantes verán qué equipo obtuvo el mayor número de puntos, de acuerdo con la suma de las bolas de los respectivos equipos. Nota. se pueden crear reglas, que si la pelota golpea a otro oponente moviéndolo de posición, marcará el puntaje desde donde se detiene; Si su pelota se sale del objetivo, puede perder puntos; o hacer eso no puede golpear la pelota de nadie ... De todos modos, crea tus reglas y modifícalas de acuerdo con los objetivos e intereses de los estudiantes.

550. COLA DESCOLA



Los estudiantes deben estar distribuidos por todo el espacio asignado al juego, uno de ellos designado como receptor. A la señal del maestro, el receptor debe correr en busca de los demás y aquellos que son tocados por él deben permanecer inmóviles, volviendo a participar en la fuga cuando un colega lo salva con un toque.

551. CADA SILBATO UN GRUPO

Todo a gusto, por el espacio destinado al grupo. **Desarrollo:** El facilitador elige a un participante que será el receptor. El juego comienza, y la gente corre libremente a través del espacio asignado para el juego. El facilitador emite un pitido tres veces, y todos deben formar grupos de tres. El receptor en este punto trata de atrapar a aquellos que aún no han formado grupos. El facilitador emite un pitido dos, cuatro, seis, ocho, etc.

552. NUNCA DOS

Con arcos en el suelo, formando un círculo, y los estudiantes dentro de ellos, con la excepción de dos estudiantes (uno es el receptor y el otro, el fugitivo). El receptor va en busca del fugitivo que, sintiéndose amenazado, debe entrar en uno de los arcos y sentarse en él. El otro que estaba ocupando este arco resulta ser el fugitivo. Con el desarrollo de la actividad, todos los alumnos acaban participando varias veces como tomadores y como fugitivos. Cuando capturan al otro, ambos se sientan y son reemplazados por otros estudiantes. Debe tener un arco para cada estudiante.



Instagram: [@edfvida](#)



553. SALTA Y NO SE CAE

Los estudiantes deben correr hasta la cuerda, saltarla y mantener el equilibrio en el otoño. El profesor puede sugerir diferentes formas de caída: con ambos pies, con las piernas separadas, con las piernas unidas, en cuatro soportes, en uno (derecho o izquierdo).

554. PASA LA PELOTA

Cada alumno tendrá una pelota que se colocará en el suelo frente a él, a la señal estipulada por el profesor (silbato, por ejemplo), todos deben pasar la pelota al compañero que está a la derecha, y él debe colocarla frente a él en el suelo. Cuando los estudiantes han entendido, el maestro puede emitir un pitido una vez cada tres o cuatro segundos. También debe cambiar el lado en el que los estudiantes pasarán la pelota, además de cambiar el pitido. Ahora todos pasarán la pelota a la izquierda cuando el maestro aplauda. Se aconseja hacer solo para este lado hasta que todos hayan entendido. En la última etapa, el profesor les dirá a los alumnos que alternará los pitidos y que, por lo tanto, los alumnos deben estar atentos para saber de qué lado deben pasar la pelota, silbar a la derecha y palma a la izquierda.

555. CÍRCULO DE LA SUERTE

Dos círculos de 2 metros de diámetro se trazan separados entre sí. Dentro de ellos hay otros dos círculos concéntricos. Distantes 6 metros son uno en la línea horizontal. Los jugadores divididos en dos columnas se colocan junto a sus respectivos círculos. El primer jugador se quedará con una bolsa de maíz. Comenzando con los primeros entre las columnas y se quedará en la fila horizontal. Luego arrojan las bolsas a su círculo, luego parecen entregarlas al segundo y se sientan. A continuación se repiten las acciones de los primeros y así sucesivamente. Damos 3 puntos si la bolsa cae en el círculo central. 2 puntos para el segundo círculo y un punto para el círculo exterior y cero en las líneas. El partido que obtenga más puntos ganará y la columna que termine el juego en primer lugar ganará 5 puntos.

Instagram: [@edfvida](#)

556. BARRA DE MANTEQUILLA

Traza en el suelo dos líneas paralelas dejando una distancia de unos 10 metros entre ellas. Divida a los participantes en dos equipos. Los jugadores se alinearán detrás de una de las líneas con las palmas hacia arriba y los codos doblados a la altura de la cintura. Un representante de uno de los equipos se dirige al equipo contrario y pasa uno por uno, golpeando ligeramente sus manos extendidas, y en cualquier momento debe dar un toque más definido a uno de los oponentes gritando: "Barra de mantequilla, en la tía fuça" y correr hacia su campo. Quien es tocado corre detrás del otro jugador, este si es atrapado antes de regresar a su equipo se convierte en parte del equipo contrario. Para animar aún más, el juego puede ir acompañado de la canción del verso: Barra de mantequilla. El equipo que termine con más jugadores gana.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/wp0K80BFgjc>

557. ROTACIÓN DE ESTACIONES

Para esta actividad se necesitarán algunos materiales: **Zócalo, Arcos, Cuerdas y Conos**. El profesor hará un circuito con los materiales. Estudiantes divididos en 4 grupos. Durante el tiempo cronometrado por el profesor, el grupo de estudiantes posicionados en la estación de cuerda debe saltarla, de la manera que prefieran: el grupo de zócalo debe correr y saltarla; el grupo de arcos debe saltarlos con un pie; el grupo de conos debe saltarlos con los pies juntos. A la señal, todos deben cambiar de material.



558. HERMANOS

Inicialmente los niños forman pares, los "hermanos", que están dispuestos en dos columnas. Después de que cada uno haya tomado conciencia de su "hermano", cada columna formará un círculo, con una distancia de unos dos metros. **Desarrollo:** Los dos círculos giran, mientras los niños cantan felices. A una señal dada por el maestro (silbato o palma) los círculos se rompen y cada niño busca a su hermano. Al encontrarlo, ambos deben tomarse de la mano y bajarse. El último en hacerlo será

Instagram: [@edfvida](#)

eliminado temporalmente. El juego continúa formando de nuevo los dos círculos primitivos.

559. CARRERA DE BUFANDAS



Los participantes se dividieron en equipos sentados en las sillas de columna. El 1er participante de cada equipo con una gran bufanda atada entre el codo y el hombro (brazo izquierdo). A la señal dada, el jugador desatará el pañuelo con la mano derecha girando hacia atrás y atando en el brazo izquierdo del siguiente. Así que continúa hasta que el último desata el pañuelo y llega al frente y lo ata al brazo del 1er. Sumisión: el equipo que el 1er jugador levante su brazo izquierdo con la bufanda atada será el ganador.

560. POBRE PEQUEÑO MI GATITO

Los estudiantes se distribuyen en círculo, todos sentados. El profesor elige a un alumno que está en el centro. Ese va a ser el gatito. Este a su vez debe ser gatear y acercarse a un estudiante que está sentado en el volante y darle un maullido muy divertido. El estudiante que recibe el maullido debe poner su mano sobre la cabeza del estudiante que está en el medio y sin reírse debe decir: "pobre cosa mi gatito". Si la risa tiene que ir al centro y convertirse en un gatito, si no reír, el gatito debe hacer otro intento con otro estudiante.

561. QUEMA DEL CONO PROTEGIDO

La clase se divide en dos equipos, uno para cada lado de la cancha; Cada participante de los respectivos equipos será responsable de proteger un cono (también se puede usar una botella de PET). Al inicio del juego, cada equipo recibirá dos bolas e intentará derribar los conos del equipo contrario, además de proteger a los suyos. Si alguien derriba el cono del oponente, el que fue responsable de protegerlo dejará su cono tirado en el suelo y ahora puede ayudar a algún colega de su equipo a



Instagram: [@edfvida](#)

proteger su cono y así sucesivamente, hasta que solo quede 1 cono y todo el equipo debe protegerlo. Y para que nadie pise el borde del cono dificultando su caída, es recomendable colocar arcos a su alrededor y estipulando que no pueda pisar dentro del círculo.

562. ANILLO ALREDEDOR DE LA BOTELLA



Necesitarás una botella de refresco (usé un litro, aumentar para que sea más fácil y bajar para que sea duro), una cuerda y tapar un frasco de vidrio. Ate la cuerda a la tapa del frasco de vidrio y luego alrededor del clip del cinturón de la persona en la parte posterior de los pantalones. Intentarán poner el anillo en la botella de refresco. Tenía suficiente para dos por equipo. Ese juego fue el más difícil para todos en nuestra noche hillbilly. Puse 5 minutos en el reloj y cuando recogieron el anillo en la botella quitaron la cuerda y se la pasaron a la siguiente persona. Teníamos una persona sosteniendo la botella para su compañero de equipo y otra ayudando a atar y desatar a cada compañero de equipo.



563. GRAN SALTO

Con las sillas colocadas en filas, cada persona debe sentarse en su silla, y el objetivo del juego será llevar las sillas a la línea demarcada en el suelo. El juego tiene algunas reglas, tales como: no puedes poner las manos o los pies en el suelo. Para lograr el objetivo es necesario que el grupo descubra una estrategia cooperativa.

564. PASA POR EL PUENTE

Cada alumno recibe dos hojas de periódico (pueden ser bolsas, hojas de cuaderno... algo no tan fuerte, pero tampoco tan frágil) y permanece en la línea en un lado de la cancha. Cada estudiante coloca una de las hojas en el suelo, se coloca sobre ella y coloca la segunda hoja en el suelo, pasando de una hoja a otra, hasta llegar al otro lado de la cancha (teniendo cuidado de no rasgar las hojas de periódico). Quien llegue primero al otro lado de la cancha y con las hojas enteras de periódico gana (EN LA IMAGEN SUPERIOR, TENEMOS UN MATERIAL



Instagram: [@edfvida](#)

QUE SE PUEDE UTILIZAR COMO VARIACIÓN DE LA ACTIVIDAD).

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/WqBS8botFC0>

565. SALTO DIVERTIDO

OBJETIVOS: trabajar el salto, el equilibrio, la coordinación general. **DESCRIPCIÓN:** organizar los arcos/uros de hula dispuestos en fila; en cada arco el profesor debe dividir en dos espacios, usando una cuerda, rascando con tiza o demarcando con cinta adhesiva; y esta demarcación siempre se dirige en una dirección diferente a una de otra.

Entonces el niño saltará dentro de cada arco, y debe caer con un pie dentro de cada espacio del arco; haciendo así movimientos rápidos, girando el cuerpo de lado a lado, ya que los espacios están endirecciones D-indiferentes. **Adaptación:** Si no tienes arcos, puedes marcar el suelo con flechas apuntando la dirección en la que debe caer el niño tras aterrizar desde el salto.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/SIJQDALVgOw>

566. CIRCUITO JOKENPÔ

OBJETIVOS: trabajar el salto, las estrategias de juego, la atención y la concentración, siendo posible trabajar otras habilidades según el circuito.

DESCRIPCIÓN: formar un circuito pequeño usando arcos, o incluso puede rayar el suelo o usar marcadores que estén disponibles; un niño comenzará en cada lado del circuito, teniendo que disputar el "jokenpô" y quien gane avanza un obstáculo, hasta que cuando llegue al centro del circuito, este será el ganador.

Es una actividad que podemos realizar en diferentes espacios: en la escuela tenemos arcos y amplio espacio, por lo que podemos utilizar los arcos para formar el circuito o conos; En casa se puede usar cualquier otro objeto, porque el niño solo necesita saber a dónde irá después de ganar la disputa del "jokenpô" y cuando llegue al último objeto será el ganador.

Variación: en este circuito estamos trabajando solo el salto, porque el niño solo necesita avanzar con un salto; pero podemos poner otras formas de obstáculos: rodar sobre la colchoneta, un salto alto (si tiene una cuerda estirada, por ejemplo), hacer un ejercicio para poder avanzar (polichinelo, abdominal, flexión), finalmente, podemos poner otros obstáculos aumentando nuestros objetivos.



Instagram: [@edfvida](#)ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/eKR4IPq5RFE>

567. COMIDA BRASILEÑA

OBJETIVOS: trabajar el ritmo, la atención y la concentración, conocer los tipos de comida y mejorar el conocimiento dentro de otros contenidos que se está trabajando y adaptar esta actividad, además de entretenerte al grupo.

DESCRIPCIÓN: en forma de ritmo y latidos en el escritorio; el estudiante golpeará tres veces seguidas cada vez que el maestro pronuncie un nombre de comida; por lo que si el maestro dice algo diferente (QUE NO SEA COMIDA), no debe golpear ... Comenzamos el juego de la siguiente manera:

Comenzará = 3 palmadas

El chiste = 3 palmas

De comida = 3 palmas

Brasileño = 3 palmas

Solo aplaudir = 3 aplausos Si es

comida = 3 aplausos ...

Arroz, judías, pasta, cartón, farofa, carne, gusano, pan, ensalada, patata, cucaracha, lasaña, galleta, madera, sopa, huevo, pescado, cuajada, madera....

Nota: cada reinicio de actividad debe comenzar cantando la introducción del chiste: "comenzará, la broma, de la comida brasileña, solo aplaudirá si es comida ... Así que comienza diciendo nombres de alimentos conocidos y en algún momento dice algo que no es comida, puedes elegir algo lo divertido para hacer la broma más divertida.

Variación: la misma actividad puedes trabajar otros contenidos; por ejemplo, deporte, donde en lugar de hablar nombres de comida, hablarás algún deporte; puedes usar la misma forma para cualquier otro contenido: juegos populares, ciudades, países, animales... Lo importante es estar dentro de su contenido y que el alumno sepa definir y aprender de una manera divertida.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/0w7jdZh2hrQ>

568. SALTO DERECHO

OBJETIVOS: trabajar el calentamiento; agilidad, salto y atención.

DESCRIPCIÓN: estirar una cuerda o marcar una línea recta en el suelo; luego todos los estudiantes comenzarán en el mismo lado de la cuerda alineada; el maestro dará órdenes en números, y el estudiante debe saltar lateralmente sobre la cuerda / línea de acuerdo con el número hablado por el maestro; ejemplo: "número uno" (el estudiante solo debe saltar una vez, saltando lateralmente al otro lado de la cuerda); "número dos" (el estudiante debe saltar dos veces, saltando una vez al otro lado y volviendo



Instagram: [@edfvida](#)

al punto de partida); Entonces siempre des formas, según el número, será el número de veces que el estudiante debe saltar; entonces todos deben saltar simultáneamente, formando un ritmo; y siempre deben comenzar y terminar en el mismo lado de la cuerda/línea. Entonces el maestro hablará números más grandes y con mayor dificultad: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve... **Variación:** ya que estamos usando números, podemos usar pequeños cálculos matemáticos como comandos; ejemplo: $3+5 = 8$... Luego el estudiante debe calcular mentalmente y realizar los saltos ITO.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/0sKg_LvUDWo

569. SALTAR LA CUERDA EN UN PIE

OBJETIVOS: trabajar la coordinación motora general, la noción de espacio y tiempo, el equilibrio.

DESCRIPCIÓN: primero necesitas hacer el material; solo necesitarás una cuerda de media 1 metro de largo (puede ser cuerda, cordón de tendedero, alambre de red o algo similar); luego sujetarás una bola a un extremo de esta cuerda (puede ser una bola de papel, o un peluche dentro de una bolsa de plástico), Lo importante es que sea algo suave y que tenga el peso suficiente paragirar en el aire cuando gires la cuerda. Así que tenerlo todo



Preparado, atarás el otro extremo de la cuerda en una de las patas, lo importante es que no la dejes apretada, porque esta cuerda necesita girar sobre tu pierna (si es necesario, incluso puedes usar un pequeño arco, como se muestra en la imagen, para que ate el extremo de la cuerda en este arco y su pierna encajarán dentro del arco); luego después de todo preparado, Girarás tu pierna en movimientos circulares, haciendo que la cuerda gire con el peso de la pelota, y cada vez que dé vueltas alrededor de tu cuerpo, deberás quitar la otra pierna, pasando por encima de la cuerda para no enroscarse por todas partes; haciéndolo varias veces; luego puedes cambiar de pierna, trabajando tu lateralidad con la pierna derecha e izquierda. Buena diversión.

VARIACIÓN: También puede usar un aro de arco / hula; así que gire el arco en un pie y debe saltar cada vez que pase la otra pierna.

570. HUIR DE LA PELOTA

OBJETIVOS: trabajar el pase, coordinación de movimientos, orientación y tiempo.

DESCRIPCIÓN: En esta actividad solo necesitaremos unas pocas pelotas; en la escuela podemos realizar parejas, con un alumno mirando hacia el otro, formando un espacio entre ellos (un pasillo de 1,5 metros más o menos); luego cada dupla tendrá posesión de una pelota (dar preferencia a bolas más grandes); a la señal del profesor, estos pares solo deben hacer rodar la pelota

Instagram: [@edfvida](#)



arrastrarse hacia su pareja, que tan pronto como lo reciba debe devolverlo de la misma manera y de manera consecutiva... En algún momento habrá otro participante o más, que debe apuntar a caminar por este pasillo, sin que ninguna pelota lo toque; si la pelota golpea a alguien, entonces debe cambiar de posición con alguien del dúo que lo hizo golpear la pelota.

Importante: para la seguridad de todos, es importante aconsejar que no corran ni salten sobre las pelotas, ya que pueden pisar encima de una de ellas y caer al suelo; por lo tanto, al caminar la pelota si golpea, solo golpeará sus pies, no trayendo riesgos de accidentes graves.



Adaptación a espacios reducidos o con pocos participantes: podemos realizar el mismo procedimiento, aunque solo haya una pareja para rodar la pelota y otro participante para pasar por encima de esta bola, puede ir y venir varias veces hasta que pase 10 veces sin chocar con la bola; y si solo tenemos dos personas, una de ellas se enfrentará a la pared haciendo que la pelota golpee la pared y regrese en sus manos, mientras que el otro pasará por el camino sin chocar con la pelota. En algunos casos incluso podemos usar otro objeto en lugar de la pelota, lanzando un peluche, por ejemplo, una tapa de olla, una pelota hecha de papel...

571. HUIR DE LA PELOTA – VARIACIÓN

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción, agilidad.

DESCRIPCIÓN: todos en un gran círculo; en el centro habrá dos o más fugitivos; el resto de la rueda estará en posesión de dos o más bolas, y tendrá como objetivo empujar esta bola tratando de golpear los pies de los fugitivos en el centro, y si alguien golpea, cambiará de lugar y será el nuevo fugitivo.



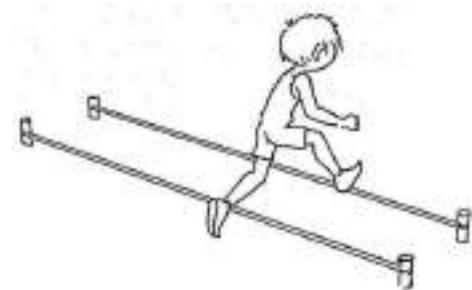
Nota: Podemos realizar esta actividad en el espacio cerrado o abierto, en caso de que el espacio sea pequeño, podemos realizar la tarea con los alumnos sentados en círculo y usando una pelota de baloncesto por ejemplo; y si es en un espacio amplio, podemos realizar con ellos de pie y usando una pelota grande de Pilates.

Instagram: [@edfvida](#)

572. SALTO DE RÍO – ATLETISMO – SALTO DE LONGITUD

OBJETIVOS: trabajar el salto de longitud

DESCRIPCIÓN: esta es una actividad muy sencilla, y se puede realizar en el colegio o en casa; solo necesitas dos cuerdas o puedes marcar el suelo con tiza, cinta adhesiva o algo similar; inicialmente estirarás las dos cuerdas en el suelo, muy cerca uno del otro, simulando un "río" como si cada cuerda estuviera a un lado del río y la distancia entre ellas estuviera llena de agua; por lo tanto el niño tomará impulso o distancia y saltará de un lado de la cuerda al otro lado, sin tocar el interior de la cuerda ... Haciendo esto, debes aumentar gradualmente esta distancia de las cuerdas, y como el niño es capaz de saltar sin caer al río, aumentas hasta encontrar la distancia máxima que pueda.



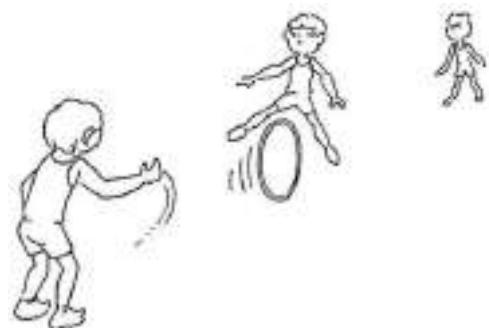
Nota: si tienes un lugar seguro, como: arena, césped es ideal para realizar esta actividad. Y si vas a actuar con un niño, puedes sugerirle que el río está lleno de caimanes y que no puede entrar, por lo que la imaginación del niño hace que evolucione mucho más y tenga mayor interés por lo inamical.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/Arpvz8qlOVk>

573. MIRA LA OLA

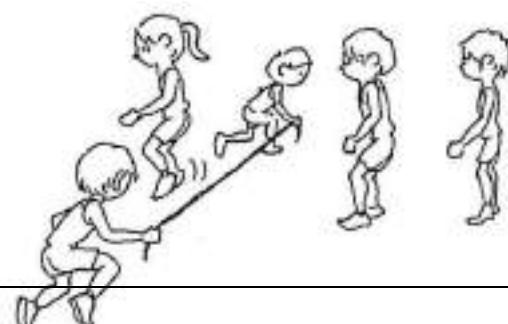
OBJETIVOS: trabajar el salto y orientación espacio y tiempo, tiempo de reacción.

DESCRIPCIÓN: Una actividad en la que el alumno necesita saltar sobre el objeto lanzado en su dirección: en la imagen se utilizó un arco/hula hoop, se lanzó girando hacia una fila organizada de alumnos, en la que todos deben saltar sobre él; pero podemos realizarla en grupo o individualmente.



Variación/adaptación: podemos realizar la misma actividad en espacios pequeños con un solo niño; y podemos lanzar el mismo arco de pie o tumbado, para que recorra el suelo hacia el niño para que pueda saltar sobre él; y también si no tiene arco, puede usar otro material: tapas de olla o tapa de cubo (que son como un disco y se deslizan muy bien en el suelo), Los marcadores / conos chinos también son geniales, y puede usar algo similar, siempre y cuando este objeto se deslice en el suelo y no haya riesgo de que el niño pise la parte superior y se lastime.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/DxHbsuTsm7I>

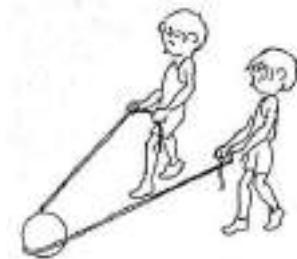


Instagram: [@edfvida](#)

574. BALÓN DE TRACCIÓN

OBJETIVOS: trabajar la cooperación cuando se practica en parejas o más personas y el control motor.

DESCRIPCIÓN: Esta actividad se puede realizar de diferentes maneras: en parejas, individuales, usando la competencia de dobles o la competencia de individuales (quién llega a cierto punto primero). El objetivo es llevar una pelota usando una cuerda; Podemos usar cualquier bola o podemos adaptar una bola de papel o incluso reemplazar la bola con una lata, olla o algo similar; la cuerda puede ser cualquier tipo de cuerda, incluso cuerda; y si va a jugar en parejas, cada uno se agarrará a un extremo de la cuerda y tirará simultáneamente, y si es individual, El jugador debe usar ambas manos, sosteniendo ambos extremos de la cuerda. **Variación:** Puedes crear una trayectoria en zigzag, lo que dificulta aún más la dinámica.



575. SALTANDO SOBRE LA CUERDA

OBJETIVOS: trabajar el salto y la orientación temporal espacial.

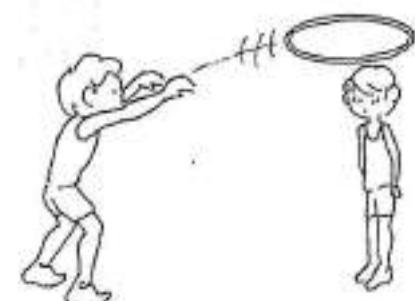
DESCRIPCIÓN: Podemos realizar esta actividad en diferentes ambientes: espacios reducidos (en casa) o en el colegio. En la escuela podemos organizar a todos los alumnos en fila y dos alumnos sostendrán los extremos de una cuerda y vendrán arrastrándola hacia sus compañeros en la fila, por lo que todos deben saltar sobre la cuerda a medida que pasa... Para espacios pequeños y con pocos participantes, incluso individuales, podemos realizar el mismo procedimiento, donde alguien arrastrará la cuerda hacia el niño, que debe saltar.

Adaptación: también podemos usar un palo (broomstick), que es un material que puede ser manipulado por una sola persona; luego alguien sujetará el extremo del palo y se arrastrará hacia el niño que debe saltar.

576. ARCO AL OBJETIVO

OBJETIVOS: trabajar el lanzamiento de precisión con arcos.

DESCRIPCIÓN: esta es una actividad de precisión; cuando se trabaja en la escuela, podemos usar solo los aros / arcos de hula hula y organizar a los estudiantes en parejas, donde uno debe hacer que el arco se ajuste al cuerpo de su colega (es interesante que el colega que será el objetivo, permanezca con las manos frente a su cara y esté inmovilizado, evitar un accidente en el que el arco pueda aparecer en su cara); También podemos realizar esta actividad en la escuela de forma competitiva, donde formaremos los equipos y organizaremos a los participantes de los equipos en filas; Pronto el primero de cada fila (que debe estar a una distancia media de 1,5 metros de su colega) debe tomar el arco y lanzar



Instagram: [@edfvida](#)

para golpear a su colega, (si falla, debe tomar el arco de nuevo e intentarlo hasta que tenga éxito). Entonces, el equipo que logre llegar primero al último participante, gana; Recordando que el último jugador al recibir el arco, también debe lanzar una vez a su colega que lo hizo anteriormente.

Adaptación: de la misma manera que podemos hacerlo en espacio pequeño o con pocos participantes, solo necesitamos un arco y un objetivo, donde este objetivo puede ser una persona, como se muestra en la sugerencia anterior, pero podemos usar un cono o algo similar para ser el objetivo, y el niño tiene que lanzar el inclinarse para golpear el cono, el cubo ... Puede que no todo el mundo tenga un arco disponible, pero podemos crear uno con un trozo de manguera de agua o similar; recordando que el tamaño del arco no importa, así que dependiendo de tu realidad, puedes crear un pequeño lazo incluso hecho de papel de periódico (enrollar el periódico hecho de paja y luego fijar los extremos uno sobre el otro) y tirarlo fDigo "juego de aro" hacia una botella, por ejemplo. Recuerda, lo importante es que utilices los recursos disponibles.

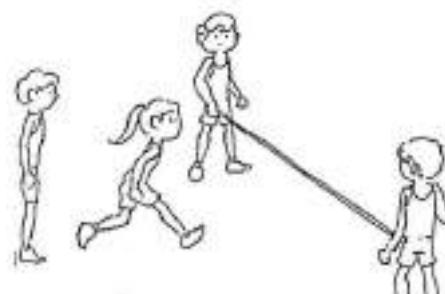
ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/7Y6X2ScnvSM>

577. MAREA LLENA

OBJETIVOS: atletismo laboral: salto de altura y gateo.

DESCRIPCIÓN: una actividad de atletismo, para trabajar el salto de altura; podemos realizarla en la escuela, organizando a los alumnos en fila y uno a la vez realizaremos el salto sobre la cuerda o se puede hacer individualmente; si tienes más gente, puedes dejar a dos personas sujetando la cuerda en sus extremos o sujetar la cuerda si

tienen pocas personas; Pues es interesante que si vas a aguantar eso deja la cuerda suelta, si alguien toca que se caiga, porque si dejas demasiado firme y alguien enrosca el pie, secaerá y se lastimará. También puedes usar un palo en lugar de la cuerda; y puedes realizar la actividad en un lugar como césped, arena, o dejar que un colchón para niños caiga sobre él. **Nota:** comienza con la cuerda estirada hasta el suelo, y a medida que avanzas, irás aumentando la altura hasta que nadie más pueda saltar, así sabrás qué niño puede saltar más alto, y si estás realizando individualmente, podrás medir la altura y batir tus propios récords. Así que cada vez que vas a aumentar el altura, dices "MAREA LLENA" para que los estudiantes sepan que la cuerda ha sido modificada.



578. MAREA LLENA VARIACIÓN:

Realizar el mismo procedimiento, pero en lugar de saltar sobre la cuerda, ahora el niño debe ir por debajo; comenzando por la cuerda de la altura del niño y disminuir su altura hasta que no pueda pasar por debajo. Otra sugerencia es intercalar: el niño salta sobre la cuerda y en el



Instagram: [@edfvida](https://www.instagram.com/edfvida)

camino de regreso debe pasar por debajo.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/9Gg2NdREQ3M>

579. PULL-PULL

OBJETIVOS: sacudir la fuerza y la resistencia física.

DESCRIPCIÓN: un ejercicio muy simple, donde un niño de pie tirará del otro por las piernas, donde está sentado sobre una alfombra, cartón, periódico o algo similar; Lo importante es que el piso sea adecuado para que la alfombra se deslice fácilmente. Idealmente, debe tener al menos dos hijos, por lo que primero uno

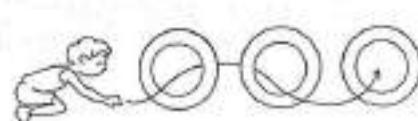


tirará de su colega y luego invertirá las funciones; Pero si solo tiene un adulto y un niño, entonces el adulto puede tirar del niño primero y luego, cuando sea el turno del niño, el adulto se sentará y ayudará a mover la colchoneta con las manos.

580. CAMPEÓN DE ZIGZAG

OBJETIVOS: trabajar la organización espacial, la agilidad.

DESCRIPCIÓN: usando neumáticos, los organizaremos en línea y en



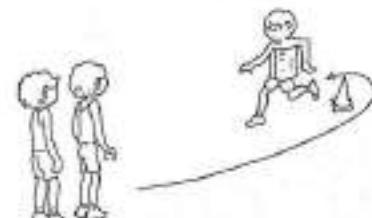
pie; Luego, el niño debe zigzaguear a través de todos los neumáticos. También podemos usar arcos

(hula hoops); Pero para que permanezcan de pie, es necesario atar una pequeña cuerda a cada uno de ellos y unirla a algo suspendido, manteniéndolos en la posición deseada.

581. CARRERA DE PERIÓDICOS

OBJETIVOS: atletismo de trabajo, carrera de velocidad, trabajo en equipo, entretenimiento al grupo.

DESCRIPCIÓN: una actividad muy sencilla; necesitando solo una hoja de periódico o algo similar; luego el niño realizará una carrera de un punto a otro con la hoja de periódico sobre su cuerpo (en el vientre, pecho o incluso piernas); provocando que con rapidez el periódico sea presionado por el aire y quede "pegado" al cuerpo sin caerse. Podemos realizar individualmente con uno o unos pocos niños, o podemos realizar en la escuela con más niños de forma competitiva, organizando equipos, donde va un corredor de cada equipo y



Instagram: [@edfvida](#)

Atrás, y luego el otro y así sucesivamente hasta que veas qué equipo terminó primero sin dejar caer el JoRnal.

VARIACIÓN DE ACTIVIDAD: Realizamos la misma actividad que antes, pero ahora usaremos un palo para sujetar el periódico, y realizaremos el mismo procedimiento de funcionamiento, manteniendo el periódico pegado al palo solo usando presión de aire en nuestra carrera de velocidad.



582. BANDERA QUE OSCILA

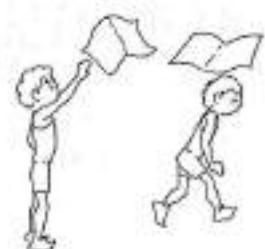
OBJETIVOS: trabajar y conocer la gimnasia rítmica, sus elementos rítmicos;

DESCRIPCIÓN: utilizando las mismas características de la actividad anterior; solo un palo y un periódico; el niño colocará el periódico en el palo y girar como si fuera una bandera movida por el viento, sin dejar caer el periódico. Nota. También podemos usar una cinta, similar a la que se usa en la gimnasia rítmica, y también para ser aún más dinámico, puedes elegir una canción de tu elección mientras realizas los movimientos.



583. PERIÓDICO VOLADOR

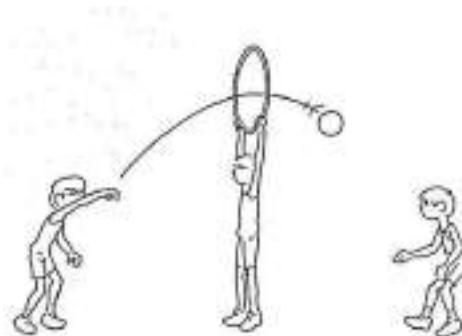
OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción, agarre y agilidad. **DESCRIPCIÓN:** una actividad sencilla, en la que solo necesitaremos una periódico (puede usar globo, vejiga o algo similar); Luego, el niño lanzará el periódico / vejiga al aire y tratará de meterse debajo de él y recogerloantes de que caiga al suelo. NOTA. Poco a poco, comience pasando solo una vez por debajo y sostenga el objeto; luego intente pasar dos veces y recoja ... si puede, inténtelo tres veces y así sucesivamente hasta que ya no pueda pasar; Esto animará al niño a lanzar el objeto cada vez más alto y mejorar su agilidad.



584. BOW-BOL

OBJETIVOS: trabajar el pase, el agarre, el tiempo de reacción y la precisión.

DESCRIPCIÓN: es un ejercicio de pase y agarre mezclado con juego de precisión; porque necesitaremos tres personas: dos intercambiarán pases consecutivamente y entre estas dos personas habrá una tercera persona sosteniendo sobre su cabeza, un arco, donde cada vez que se lance la pelota de un jugador a otro, esta pelota debe pasar a través de esta aRco; Si alguien lanza la



Instagram: [@edfvida](#)

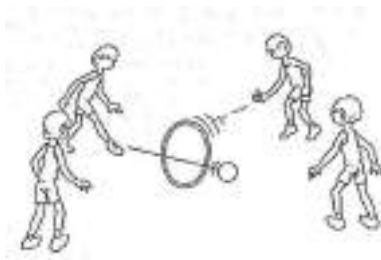
pelota desde el exterior o golpea el arco, entonces esa persona que cometió un error cambiará de lugar con la tercera persona en el centro, ahora sosteniendo el arco, y puede regresar cuando ocurra un error por parte de uno de los dos jugadores. NOTA. Es importante recordar que para que el jugador del pivot no facilite el error a propósito; si esto sucede se quedará una jugada más cada vez que lo haga.

Adaptación: si solo tenemos un hijo, podemos realizar el mismo procedimiento utilizando una pared; en lugar de que alguien sostenga el arco, podemos dibujar un círculo en la pared y el niño lanzará la pelota teniendo que golpear dentro del círculo y hacer que la pelota regrese en sus manos.

585. ARCO EN MOVIMIENTO

OBJETIVOS: trabajar el tiro de precisión

DESCRIPCIÓN: utilizando un arco o neumático; giraremos este arco haciéndolo correr por el espacio, y los alumnos que deben estar cada uno en posesión de una pelota (puede ser papel o calcetín), lanzarán intentando que la pelota pase por el arco sin tocar. Marca el punto de cada acierto. **Adaptación:** En un lugar con poco espacio, solo podemos tener a una persona sosteniendo el arco y balanceándolo de lado a lado mientras el niño intenta golpear la pelota en el objetivo.



586. EJERCICIOS CON BAMBOLÉ

OBJETIVOS: mejorar la coordinación motora general, la motricidad fina, el equilibrio, el ritmo y la concentración.

DESCRIPCIÓN: un juego popular, donde el niño solo necesitará un arco (hula hoop) y lo moverá de diferentes maneras:

1. Primerog ir en un brazo y luego en el otro
2. Luego trate de girar en la cintura
3. Trate de girar en la cabeza / cuello
4. Trate de girar en un pie y luego en el otro
5. Trate de rotar usando dos arcos: uno en una mano y otro en un pie.
6. Intenta girar el arco sobre un brazo y con la otra mano controla una bola.



Nota: no todos los ejercicios el niño puede lograr fácilmente o realizará en el primer intento, ya que es un proceso de aprendizaje y debe llevarse a cabo gradualmente; por lo que es importante respetar los pasos, realizando en la secuencia sugerida anteriormente para respetar esto.



Instagram: [@edfvida](#)

587. SALTANDO EL TESTIGO

OBJETIVOS: salto de altura

DESCRIPCIÓN: usando solo un palo; una persona sostendrá el palo y otro saltará sobre él, estando cerca del palo, sin necesidad de tomar distancia (el niño estará cerca del palo y saltará con los dos pies juntos); Empiezo con el palo cerca del suelo y poco a poco voy aumentando la altura hasta que ya no es posible saltar.

Variación: se puede realizar con el niño tomando distancia y saltando con pies alternos.



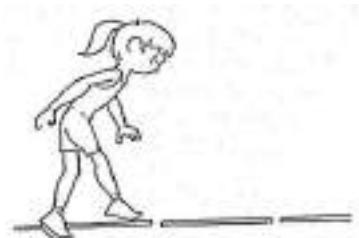
588. PUENTE DE EQUILIBRIO

OBJETIVOS: trabajar equilibrio dinámico

DESCRIPCIÓN: en la escuela podemos usar las líneas de la cancha, donde los niños deben caminar sobre las líneas sin salirse de la línea, o usar una cuerda; y

En otros entornos, incluso en casa, podemos trazar una línea en el suelo, o caminar sobre unacuerda; usar el bordillo de su acera (si es seguro y siempre bajo la supervisión de un tutor). Lo bueno de actuar con cuerda es que podemos crear el

Camino con curvas, hacer un círculo, haciendo aún más difícil caminar .



Sugerencia: dígale al niño que la cuerda es un puente y todo lo que hay fuera de él Es un río, y si sales de ese puente, el caimán te atrapará el pie... La imaginación del niño hará que la actividad sea mucho más divertida.

589. BASTAN COOPERATIVO

OBJETIVOS: cooperación laboral, equilibrio, control motor.

DESCRIPCIÓN: usando solo dos palos (palo de escoba) podemos llevar algunas bolas en ellos. Dos personas, donde cada una se aferrará a los extremos de los palos, deben llevar una o más bolas hasta cierto punto, sin dejar caer la pelota; al final aún pueden apuntar a equilibrar esa pelota en una base, como en la punta de un cono, en una olla, botella de mascota o algo similar. Todavía en la escuela, podemos hacerlo competitivamente, donde el dúo lleva una pelota a un punto y regresa, pasando el



Instagram: [@edfvida](#)

testigo a otra pareja que realizará el mismo procedimiento, donde el equipo que se desempeña primero, gana. - En casa es el mismo procedimiento, basta con que el niño use dos palos y con la ayuda de otra persona, ambos lleven una pelota (incluso puede ser papel) y la equilibren en una botella o olla para mascotas.

590. EL PALO QUE CONDUCE

OBJETIVOS: coordinación motora general, mejora de estrategias, motricidad fina.

DESCRIPCIÓN: usar solo dos palos; el niño conducirá un palo al suelo usando el otro palo; para ello es importante que tenga un espacio abierto para que se realice; demarcar el espacio que el niño debe recorrer, de un punto a otro.

Variación: Se puede iniciar la actividad con tres bastones, uno estará en el suelo y los otros dos el niño sostendrá uno en cada mano, siendo más fácil de manejar y conducir el palo en el suelo; y pronto se retirará un palo de las manos del niño, pidiéndole que ahora realice el mismo procedimiento, solo usando la pluma unpalo (que es más difícil).



591. ARRIBA

OBJETIVOS: crear tu propio juguete, trabajar la motricidad fina.

DESCRIPCIÓN: la peonza es un juguete popular, que tiene su origen desconocido, teniendo conocimiento de su existencia desde el año 4000 a.C., ya que se encontraron algunos ejemplares, elaborados con arcilla, a orillas del río Éufrates. Hay rastros de peonzas en pinturas antiguas y en algunos textos literarios que citan el juguete / juego.



Luego crearemos nuestra propia peonza; y para ello solo necesitaremos tapas de botellas de mascotas, CD/DVD o algo similar, y también una base para que pueda girar (puede ser un palillo de dientes, un pincho, esos palitos de piruleta o algo similar); es importante que este palo tenga una punta adecuada para girar en el suelo; y es importante que la peonza permanezca en equilibrio girando, y para ello debes hacer tu base según el tamaño o peso de la tapa o DVD utilizado. Una vez hecho esto, diviértete con tu familia.

Instagram: [@edfvida](#)

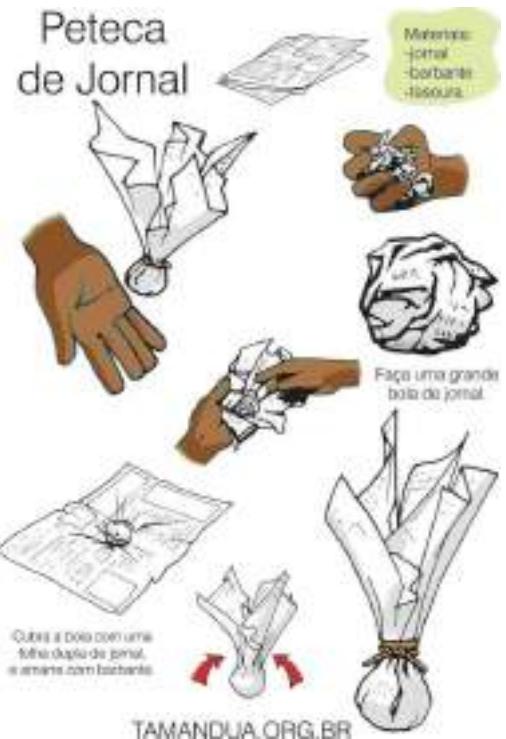
592. VOLANTE DE PERIÓDICOS

OBJETIVOS: además de crear tu propio juguete, podemos trabajar el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación manual de las gafas entre otras habilidades.

DESCRIPCIÓN: Solo necesitarás periódico, hilo y tijeras.

Haga una bola y papel arrugado; cubra la bola con una doble hoja de periódico y ate con la cuerda. ¡¡Listo!! Tienes un volante, y ahora solo diviértete con tus amigos y familiares; Cada uno intentará golpear el volante tantas veces como sea posible, sin caer en el chã.

Nota : también puede agregar plumas de pájaro a su volante, esto mejorará la estabilidad y la dirección del volante en el aire.



TAMANDUA.ORG.BR

593. CINCO MARIES

OBJETIVOS: trabaja el razonamiento lógico, la concentración, la confianza en sí mismo, el tiempo de reacción y la coordinación ocular manual.

DESCRIPCIÓN: Las "cinco Marias" que dan nombre al juego son las bolsas de tela llenas de arena o arroz. Consiste en realizar una secuencia de movimientos con las bolsas. Hay varias fases y quien pueda ejecutarlas correctamente todas gana. Quien comete un error pierde su turno, teniendo que retomar en la siguiente ronda desde donde lo dejó.

Fase 1: Las cinco Marias son arrojadas al suelo. La persona elige uno de ellos y lo lanza al aire. Mientras éste está en lo alto, debe, con la misma mano, recoger uno de los otros cuatro que han quedado en el suelo. Una vez hecho esto, uno debe agarrar la bolsa que fue arrojada antes de que caiga al suelo. Este movimiento debe repetirse con los otros saquinhos. Quien logre atraparlos a todos pasa a la siguiente fase.

Fase 2: El movimiento realizado es similar al anterior, sin embargo, debes llevar en esta fase las bolsas que se encuentran en el suelo de dos en dos.

Fase 3: El movimiento realizado es similar a los anteriores, pero la primera vez debes coger una de las bolsas y la segunda vez las tres que quedan a la vez.

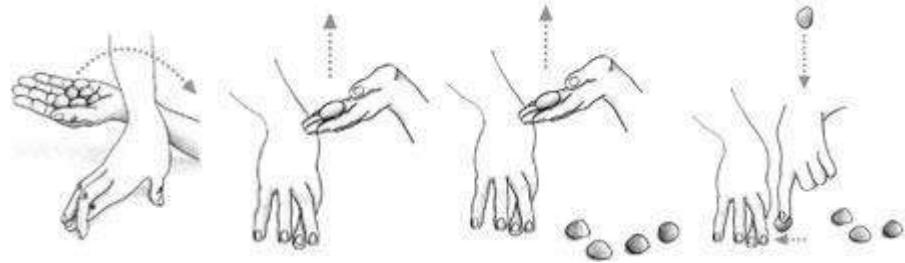
Fase 4: El movimiento realizado es similar a los anteriores, pero esta vez debes recoger todas las bolsas que están en el suelo a la vez.

Ventiladores y 5: Todas las bolsas se colocan de nuevo en el suelo. Con una mano, el jugador tiene que hacer un puente, con la mano izquierda apoyada en el suelo por

Instagram: [@edfvida](#)

las puntas del pulgar y el índice. Una vez hecho esto, debes jugarlo.

Uno de los bolsas, ya que la otra pasa por debajo del puente. El jugador debe recoger lo que ha sido arrojado antes de que caiga al suelo. El movimiento debe repetirse hasta que todas las bolsas hayan pasado por debajo del puente.



Adaptación: podemos usar guijarros, tapas o algo similar, reemplazando el Bolsa.

594. CARRERA DE BOLSAS

OBJETIVOS: trabajar el salto, el equilibrio y la coordinación general, además de entretenerte al grupo.

DESCRIPCIÓN: el tradicional juego popular "carrera de bolsas"; donde los participantes realizan una carrera estando dentro de una bolsa, y deben moverse saltando.

Puedes usar cualquier tipo de bolsa: basura, tela o incluso bolsas de plástico, siempre y cuando puedas meter los pies dentro y saltar.



Adaptación: podemos realizar esta actividad sin el uso de una bolsa; basta con poner la regla de que la carrera debe ser saltando con los pies juntos (esto dará mayor seguridad en caso de caída). ¡¡IMPORTANTE!! Es interesante que a pesar de que es un juego muy conocido y popular, debemos tener en cuenta que pueden ocurrir accidentes, en los que el niño puede caerse y lastimarse, al tener los pies atrapados dentro de una bolsa; por lo que sugiero llevar a cabo la dinámica en un lugar seguro, como hierba y arena.

595. AMAPOLA FINGER

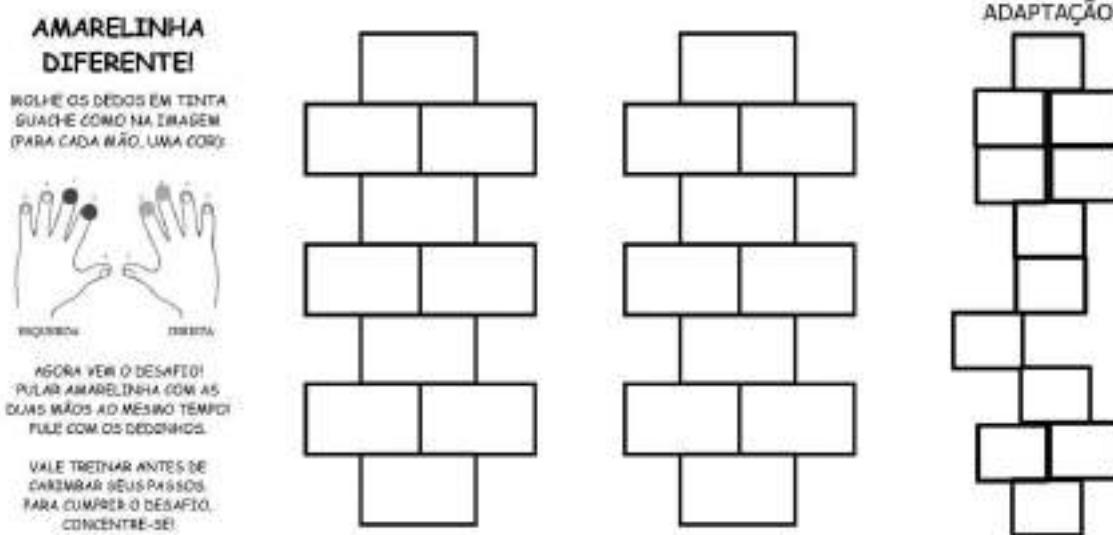
OBJETIVOS: trabajar la coordinación motora fina y el razonamiento.

DESCRIPCIÓN: Es lo mismo en la rayuela tradicional, pero en esta "saltarás" usando los dedos de las manos. Primero dibujarás la rayuela en una hoja de papel en blanco y luego realizarás los saltos con una mano y luego con la otra (derecha e izquierda); luego dibujarás una rayuela más; una al lado de la otra, como se muestra en la imagen de abajo; y realizarás los movimientos de rayuela con ambas manos al mismo tiempo (la mano derecha saltando sobre una rayuela e izquierda sobre la otra). Para probar tu coordinación, puedes usar la tinta, como se sugiere en la imagen, donde cada vez que toques con el dedo la hoja, dejarás la marca de tinta y podrás

Instagram: [@edfvida](#)

comprobar si te perdiste algún movimiento.

DAPTACIÓN: en el dibujo tradicional de rayuela siempre tenemos los cuadrados en una secuencia bien conocida: un cuadrado y luego dos cuadrados, luego sigue ese mismo orden hasta el final... Así que podemos cambiar eso poniendo una secuencia diferente, la misma que se muestra en la imagen de abajo: adaptación. A continuación, puede crear dos versiones diferentes y realizar ambas al mismo tiempo. Y si lo prefieres, puedes usar una canción y realizar los movimientos de acuerdo con el ritmo de la música.



596. QUEMADO DIBUJADO

OBJETIVOS: trabajar el tono de precisión, velocidad y agilidad.

DESCRIPCIÓN: Los estudiantes estarán alrededor de un círculo (puede ser un aro de arco/hula); en el centro de este círculo necesitaremos una botella de mascota, un palo o algo similar; y junto a este círculo, tendremos una pelota de goma. Elige a alguien del grupo para que gire la botella en el centro, luego a quien apunta la botella cuando se detenga, este será el "dibujado" para atrapar la pelota y quemar a los demás, que saldrán en tiro, buscando protegerse.



Nota: en el mismo momento que la botella indica la persona que se quemará, las demás deben huir, y el quemador tendrá un espacio delimitado para viajar; por ejemplo: si vas a jugar en la escuela, tenemos las líneas de la cancha de Voleibol, teniendo esta limitación de dónde el jugador puede lanzar la pelota a sus fugitivos; si golpea a alguien, anotará un punto o eliminará al jugador (queda a criterio del grupo elegir antes de comenzar el juego).

Instagram: [@edfvida](#)

597. GOLPEA LA PELOTA CON EL BATE

OBJETIVOS: trabajar el control y dominio del balón; agilidad, coordinación mano-ojo.

DESCRIPCIÓN: es un juego muy dinámico, donde dos jugadores deben golpear la pelota con una mano mientras sostienen un palo con la otra mano, para que rebote en el suelo y se vuelva a golpear la mente, siempre teniendo que hacer pasar la pelota por encima del bate; por lo que ambos jugadores deben evitar perder el control de la pelota. Porque ganará el dúo que pueda realizar el mayor número de toques sobre la pelota (siempre alternando de uno a otro y pasando la pelota por encima del palo que sostienen entre ellos).



ADAPTACIÓN: podemos realizar en la escuela y también en otros lugares, espacios reducidos y con materiales alternativos; Incluso usando un globo / vejiga, donde en lugar de rebotar la pelota, ambos deben golpear el globo de lado a lado del bate.

598. AMARETCH AFRICANO

OBJETIVOS: trabajar la coordinación motora en general, equilibrio, saltos, ritmo.

DESCRIPCIÓN: La silla brines parte de la cultura de un pueblo y un lugar. Y mostrar diferentes juegos a los niños, provenientes de otras culturas es una forma de trabajar la diversidad. La rayuela africana o teca-teca es uno de estos juegos súper sabrosos para jugar y que trae la cultura de otra región en el idioma de los niños. Para jugar African Hopscotch, necesitas dibujar en el suelo el diseño del juego. Puede ser con tiza o cinta crepé. Necesitas formar un cuadrado, con 16 cuadrados más pequeños dentro. Lo chulo es tocarel aire al ritmo de una canción.

Instagram: [@edfvida](#)

1. Os participantes desenham um diagrama, como indicado abaixo:

2. Cada participante começa a formar uma fileira de quatro, com cada peça num quadrado.

3. Eles devem pular para os quadrados de direita ao mesmo tempo.

4. Depois pulam para os quadrados da esquerda, voltando ao inicio.

5. As pessoas pulam para a terceira linha dos quadrados e repetem os movimentos ate que um bloco de costas para o outro.

6. Em seguida, voltam para os quadrados da terceira linha e realizam os movimentos do lado ao lado.

7. Quando isso acontece, elas pulam para a quarta linha nos lados opostos.

8. Se só derem meia volta, mostrando a pelota no quadrado que está vazio, o competidor deve voltar para o lado oposto da sua, ou repetir os movimentos, agora no outro sentido.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/fI3xcXp0pJU>Música: https://youtu.be/sohf_4Zjpmo

599. FRESCOBOL

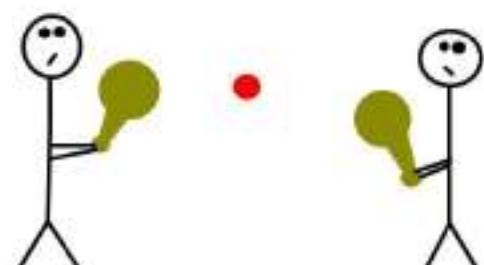
OBJETIVOS: conocer y experimentar la modalidad; trabajar el tiempo de reacción, coordinación ocular manual, agilidad, estrategias, fuerza y precisión.

DESCRIPCIÓN: Frescobol es un deporte típico de playa, creado en Río de Janeiro

Es jugado por dos jugadores o más. También es común practicarlo en lugares públicos. También se conoce como Matkot en inglés y hebreo, y Racchettoni en italiano.

- Los concursos de Frescobol se forman en parejas o tríos (tríos).
- La distancia mínima es de 8 metros entre un deportista y otro. Depende del equipo jugar en la distancia ideal para ellos respetando el límite de 8 metros.
- El objetivo del juego es que los atletas traten de mantener la pelota en el aire el mayor tiempo posible; Atacando y golpeando la pelota con el TE.

¡Así que vamos al juego! Si tienes raquetas (puede ser cualquiera) y pelotas, simplemente juega con alguien. Pero si no, tendremos que adaptarnos: **ADPTAÇÃO:** hacer una raqueta de cartón, madera o algo similar; y usar cualquier pelota de goma, pero incluso puedes usar una vejiga / globo, porque lo importante es conocer la experiencia del juego y divertirse.



Instagram: [@edfvida](#)

600. EQUILIBRISTA EN ZIGZAG

OBJETIVOS: trabajar el equilibrio dinámico y estático y el control motor.

DESCRIPCIÓN: Necesitará un rollo de papel higiénico o toalla de papel u otro rollo similar; necesitará una pelota (puede ser cualquier bola, incluso papel) para equilibrarse en la parte superior del rollo. Luego, el niño zigzagueará entre los obstáculos que sostienen el rodillo con la pelota.

Nota: estos obstáculos pueden ser cualquier cosa: puente de equilibrio en el que el niño tiene que caminar sobre una cuerda o viga de equilibrio; puede ser zigzagueante entre conos; puede usar arcos / aros de hula para que el niño pase a través de los arcos...



601. CARRERA DE CONOS

OBJETIVOS: trabajo cooperativo o colectivo; coordinación motora, concentración.

DESCRIPCIÓN: necesitarás un cono (puede ser marcador, taza, olla

o algo similar); Los niños comenzarán filas distribuidas en dos o más equipos, y cada uno de ellos estará en posesión de un palo (palos de escoba). El primer niño en cada fila debe comenzar con el palo y el cono; Luego debe equilibrar el cono en la punta del palo y a la señal del maestro, debe pasar este cono al siguiente de su equipo, así sucesivamente hasta llegar al último; así todos los equipos realizarán el mismo procedimiento y quien llegue con el cono al último jugador, será el ganador. **Nota:** si tienes más conos, puedes actuar con más de un cono por equipo; ejemplo: deja 5 conos para cada equipo y tan pronto como pases el primer cono, debes pasar pronto el segundo y así sucesivamente, hasta que el equipo lleve todos los conos al final de la fila.



EN CASA: se puede realizar el mismo procedimiento, pero de forma cooperativa, donde dos o más personas de la familia deben llevar vasos o frascos de plástico con el palo.

Instagram: [@edfvida](#)

602. DESAFÍO DE PANTALLA

OBJETIVOS: trabajar la motricidad fina

DESCRIPCIÓN: una actividad muy sencilla, donde los jugadores deben llevar una pelota a través de una pantalla; es como si fuera una carrera de las bolas, en la que los jugadores estarán en un lado de la pantalla y la pelota en el otro lado; luego pueden usar solo sus manos/dedos para mover esta pelota de un punto a otro.

Observación: tanto en la escuela como en casa podemos o no tener una valla con una pantalla; entonces, por supuesto, lo llevaremos a cabo dentro de nuestra realidad.



603. PEQUEÑO EQUILIBRISTA

OBJETIVOS: trabajar el equilibrio dinámico y estático, control motor, motricidad fina, concentración.

DESCRIPCIÓN: una carrera / caminata a lo largo de un curso equilibrando una pelota / objeto en la regla (puede usar algo similar en lugar de la regla); lo importante es que el niño tenga un camino demarcado en el suelo, como una línea (puede rascar con tiza, use las líneas de la cancha); luego debe caminar por este camino y al mismo tiempo equilibrar otro objeto en sus manos: puede ser una pelota en una raqueta; una bola en el fondo de un vaso de plástico; Un vaso de plástico de pie sobre una regla olop similar.



604. VARIACIÓN – EL PEQUEÑO EQUILIBRISTA



DESCRIPCIÓN: igual que el ejercicio anterior, pero el niño debe equilibrar el objeto sobre su cabeza usando sus manos. Utiliza vasos de plástico, marcadores, conos o algo similar y equilibra la pelota sobre algunos de estos objetos y pídele al niño que camine por el espacio; puede ser individualmente o si hay más jugadores, entonces podemos realizar una competición para ver quién llega primero a un lugar diferente .

Instagram: [@edfvida](#)

605. YOGA NIÑOS

OBJETIVOS: conocer y desarrollar el yoga, relajarse, estirar y trabajar la flexibilidad del cuerpo.

DESCRIPCIÓN: El yoga surgió en la India hace más de 5.000 años; en medio de este lugar conocido por su misticismo, fue influenciado por el budismo y el hinduismo; por esta razón, la práctica tiene como objetivo principal, armonizar el cuerpo y la mente. Y lo más interesante es que cada persona puede descubrir qué es el yoga a su manera.

ACTIVIDAD: necesitaremos un dado; luego una persona tirará los dados hacia arriba y como indica el número de dado, la persona debe realizar las posiciones:



Nota: puedes crear tus propios movimientos de yoga; anota en una hoja de tu cuaderno lo que se debe hacer por cada número del dado que caiga; luego simplemente juega y diviértete. Ejemplo: **Número 01:** alargar el tronco y hacer un puente; **Número 02:** abre las piernas, estira los brazos y haz la vela... y así sucesivamente.

606. YOGA NIÑOS VARIACIÓN:

en lugar de utilizar habilidades de yoga, puedes realizar cualquier otro ejercicio para cada número de los dados: saltar la cuerda, saltar, correr hasta cierto punto, hacer flexiones de brazos, abdominales, correr en su lugar, saltos, entre otros.

607. PELOTA EN LA CANASTA

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción y la agilidad.

DESCRIPCIÓN: es un juego que se puede realizar individualmente, y solo necesitas una pelota, una canasta / cubo y una pared. El procedimiento es muy simple: debe lanzar la pelota contra la pared y antes de que caiga al suelo, debe recoger rápidamente la canasta / cubo e intentar atrapar la pelota, poniéndolo en la canasta. Haciendo esto consecutiva y gradualmente aumentando la distancia de ese lanzamiento contra la pared, haciendo cada vez más difícil correr y atrapar la pelota.



Instagram: [@edfvida](#)

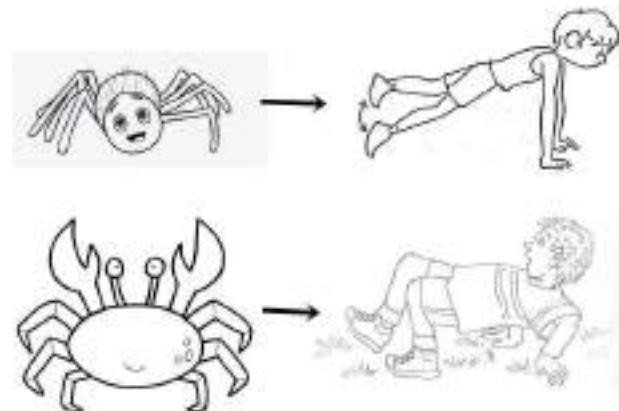
608. PELOTA EN LA CANASTA II Variación:

Puedes contar con ayuda de otra persona, donde esa persona lanzará la pelota contra la pared y tú atraparás la pelota con la canasta; puedes aumentar el número de bolas lanzadas consecutivamente y así necesitarás mucha agilidad para poder atrapar las bolas lo más rápido posible. Y si no tienes una pelota que rebote, entonces alguien puede lanzar calcetines o pelotas de papel hacia el niño mientras intentan atraparlos a todos en la canasta.

609. COLOR RISUEÑO DE LOS ANIMALES

OBJETIVOS: trabajar la expresión corporal, la fuerza física y la resistencia, la creatividad, la velocidad, los saltos.

DESCRIPCIÓN: inicialmente organizaremos el recorrido de la carrera; pudiendo demarcar un punto de partida y uno de llegada. En el punto de llegada debes estirar una cuerda (cuerda o línea) atada a una silla en la otra, formando un tendedero. Luego dos o más personas competirán en esta carrera imitando a algunos animales; En esta actividad imitaremos a la araña y al cangrejo, que son muy difíciles de imitar, porque requieren mucha fuerza y resistencia física. Cada jugador debe tener 3 pinzas para la ropa en su marca inicial; Entonces, cuando comiencen la carrera, deben llevar solo uno de estos sujetadores al tendedero, dejarlo pegado allí y regresar en la misma posición para buscar los otros sujetadores y hacer el mismo procedimiento hasta que unan los tres sujetadores al tendedero; y quien realice la tarea primero, será el ganador de la misma.



POSICIÓN DE ARAÑA: Pies y manos en el suelo, boca abajo, corriendo de frente.

POSICIÓN DEL CARANGUE: PIES Y MANOS EN EL SUELO, BOCA ARRIBA, CORRIENDO SOBRE SU ESPALDA.

Y puedes crear otros movimientos, imitando a otros animales: serpiente (gatear); canguro (saltar con los pies juntos); leopardo (correr a gran velocidad); ganso (correr más bajo) ...

610. JUEGO DE LA ANCIANA DE PETELECO

OBJETIVOS: trabajar la precisión, las estrategias de juego y el control motor.

DESCRIPCIÓN: las reglas son las mismas que el juego de la vieja tradición; pero en este harás tu tablero en el suelo o en la mesa (puedes usar cinta adhesiva o marcar con tiza para marcar el tablero); luego cada jugador

Instagram: [@edfvida](#)

Permanecerá a una distancia de medio a un metro de distancia del tablero, y en posesión de 10 gorras o más cada una (diferencia los colores de las gorras: rojo y azul por ejemplo). El objetivo es que cada jugador dé un "peteleco" con el dedo en la gorra, haciendo que caiga dentro de uno de los espacios del tablero, haciendo esto alternativamente hasta que alguien pueda completar una secuencia de 3 gorras del mismo color, ya sea horizontal, vertical o diagonalmente.

- si una tapa ya está en el tablero, se puede quitar de su posición si otra tapa lo golpea y lo impulsa lejos del tablero o de la casa de mudanza;
- o una tapa que está fuera del tablero, termina recibiendo un golpe de otra tapa, y se lanza al tablero, será válida.
 - Si dos o más gorras ocupan la misma casa tenemos dos situaciones: si se trata de dos gorras del mismo color, entonces se contará solo como una pieza; y si se trata dedos gorras de diferentes colores, se contará como una pieza válida para ambos jugadores (en este caso imaginemos que hay una gorra azul y una gorra roja en la casa central, Entonces ambos jugadores pueden usar esa casilla válida para completar su secuencia).



611. PEN COOPERATIVO

OBJETIVOS: trabajar la cooperación, el control motor, las estrategias y el espíritu de liderazgo.

DESCRIPCIÓN: Solo necesitará atar un bolígrafo a medio trozo de cuerda, y debe tener una botella para mascotas como objetivo. Luego, con la ayuda de alguien, cada uno debe sostener un extremo de la cuerda y tratar de meter el bolígrafo en la botella.

Nota: cuanto más grande sea la cuerda, mayor será la dificultad; también puede dejar la pluma unida por otra cuerda, haciéndola más distante de la cuerda principal, por lo que la plumahará movimientos de péndulo de un lado a otro, dificultando la tarea.



Variación: puedes realizar la misma actividad añadiendo más participantes; solo necesitas aumentar el número de cuerdas, con cada persona que participará sosteniendo en un extremo; formando así una "tela de araña" con varias cuerdas y un bolígrafo en el centro.

Instagram: [@edfvida](#)

612. AGILIDAD DE COLOR

OBJETIVOS: trabajar la agilidad, la concentración, el salto.

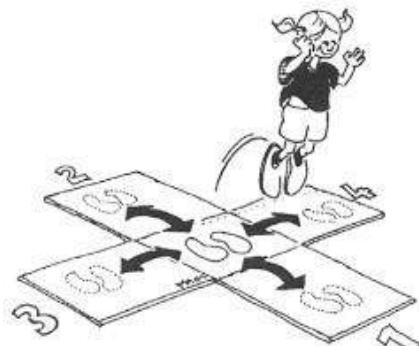
DESCRIPCIÓN: Necesitarás EVA coloreado o puedes fijarlas hojas de papel para realizar esta actividad. Hay 5 bases de colores: amarillo, azul, rosa, rojo y blanco, pero puedes usar el color que prefieras, lo importante es que tengas 5 bases de diferentes colores.

Para empezar, colocaremos dicha base en el suelo (llamémosla la base PRINCIPAL); por lo tanto, se deben colocar las otras bases: una en el lado derecho de la base principal, otra en el lado izquierdo, una detrás y otra delante (igual que la imagen). El objetivo es que el jugador comience corriendo o saltando en su lugar, encima de la base principal; y luego el instructor dará órdenes para que el jugador pueda saltar sobre otras bases. Entonces, cada vez que el instructor habla un color, el jugador debe saltar sobre ese color y regresar a la base principal y así sucesivamente, hasta que se pierda la secuencia de colores.



VARIACIÓN - SALTOS SECUENCIALES: iguales en el procedimiento de actividad

antes, pero ahora enumeraremos las casas; para que el jugador salte con los pies juntos lo más rápido posible durante 15 segundos; Siempre respetando la secuencia d los números: comenzando desde el centro hasta el número 1 y volviendo al centro, luego saltando al número 02 y volviendo al centro, haciendo esto para los otros números consecutivamente sin perder la secuencia. Cada jugador tendrá tres oportunidades de saltar, en el tiempo de 1a 5 segundos en cada una de ellas, siendo cronometrado por un asistente. Se calculará el mejor rendimiento de los tres intentos; Y en caso de empate, se considerará el segundo mejor resultado de cada jugador.



613. LANZAMIENTO DE PESO

OBJETIVOS: trabajar el Atletismo - Lanzamiento de peso

DESCRIPCIÓN: En la posición básica para el lanzamiento de peso, la pelota debe colocarse entre el cuello y el hombro del atleta y el lanzamiento en sí se realizará con los dedos, en lugar del uso de la palma. El atleta tiene la opción de girar sobre su propio eje, para aumentar el impulso, y distiende el brazo, lanzando la esfera. Otra técnica es la del lanzamiento lineal, donde no hay giro. Durante el movimiento, el lanzador puede usar el límite del área delimitada, sin salir de ella. El marcado de la distancia se realiza hasta el punto



Instagram: [@edfvida](#)

de contacto de la esfera con el suelo. El número de lanzamientos varía según el número de competidores, en los eventos oficiales: hasta ocho lanzadores, cada atleta tendrá derecho a seis lanzamientos, por encima de este número de competidores, cada atleta realizará tres lanzamientos. **Pongámonos a practicar:** aquí podemos trabajar dentro de nuestra realidad, usar el espacio que tenemos y el material que tenemos; luego podemos usar algo para ser el peso, una pelota de goma con aire dentro, o podemos poner arena dentro de una bolsa de plástico y luego fijarla varias veces con cinta adhesiva, hasta que forme una bola consistente y firme. Lo ideal es que el balón tenga un peso razonable según la edad del niño, podemos hacer varios pesos: medio kg, 1 kg, 2 kg, 3 kg... hasta que el lanzador encuentra el peso que se ajusta a su situación. Entonces solo necesitamos encontrar un lugar abierto y seguro para practicar (césped o arena); Luego delimita el espacio con la circunferencia de 2 metros o más para co, luego cada lanzador sostendrá el peso entre el cuello y el hombro y lanzará sin salir ni pisar la línea de limitación de lanzamiento, para que su lanzamiento sea válido. Luego, solo verifique quién lanzó más lejos y será el ganador. Lo ideal es tener una medida exacta de cada lanzamiento, para que el niño pueda evaluar su evolución a través de los metros y centímetros y poder lanzar.



614. LANZAMIENTO DE DISCO

OBJETIVOS: trabajar el Atletismo - lanzamiento de disco

DESCRIPCIÓN: El lanzamiento de disco es uno de varios deportes en atletismo. El objetivo es que el disco se publique lo más lejos posible. Para ello el atleta tiene tres intentos. Solo los ocho mejores lanzadores pueden lanzar otras tres veces. En las competiciones, el atleta está dentro de una especie de jaula (así se llama), que no es más que una red de 4 m de altura, con una abertura en un ángulo de 40 °. Es a través de esta apertura que se lanza el álbum. El atleta también debe mantenerse dentro de un círculo de 2,5 m de diámetro, y no puede pisar la línea que marca esta distancia. El disco para hombres - pesa 2 kg y para las mujeres 1 kg. El movimiento en el momento del lanzamiento es un turno de una vuelta y media. Utiliza el cuerpo, además del brazo, para dar un mayor impulso en el momento del lanzamiento del disco.

Vamos a practicar: encontrar un lugar seguro y abierto (césped o arena); demarcar el lugar donde se quedará el lanzador (hacer un círculo o hacer líneas); recordando que el lanzador no puede salir o pisar las líneas del sitio de lanzamiento, de lo contrario el lanzamiento no será válido. Use un arco (hula hoop) para la iniciación, haciendo que el niño o el principiante lancen este arco hacia un objetivo (use un palo fijado al suelo con un pequeño cono en la parte superior). Luego puedes usar varios de estos objetivos, uno más lejos que otro, para que el lanzamiento se puntúe

Instagram: [@edfvida](#)

de acuerdo con la distancia que recorras.

615. LANZAMIENTO DE DISCO II Variación:

use otros materiales para reemplazar el disco o incluso incluso puede adaptar un disco y realiza aire mismo , pidiéndole que arroje el objeto lo más lejos posible.

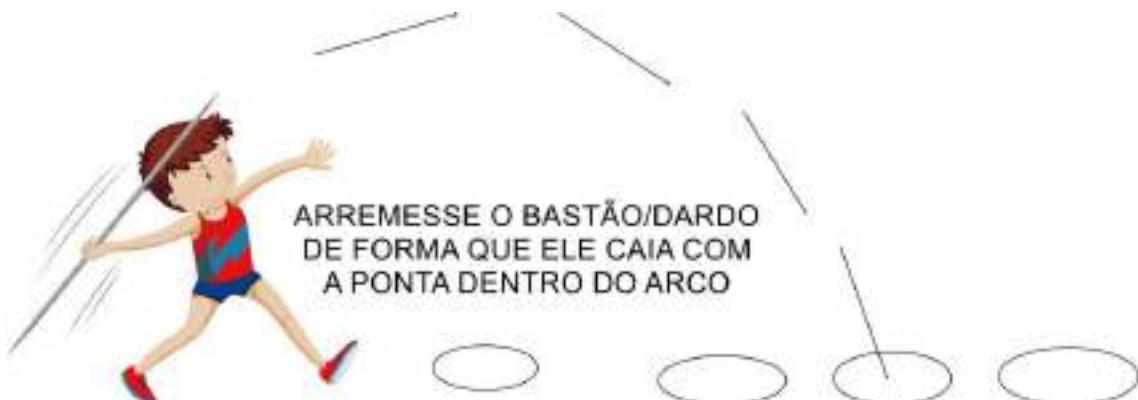


616. LANZAMIENTO DE JABEL

OBJETIVOS: Trabajo Atletismo - Lanzamiento de jabalina

DESCRIPCIÓN: Una modalidad olímpica, la jabalina es un objeto en forma de lanza hecho de metal, fibra de vidrio o fibra de carbono. El hombre lleva un dardo de 2,7 metros de largo, que pesa 800 gramos. La mujer lleva un dardo ligeramente más ligero, de 600 gramos, y mide 2,3 metros de largo. El atleta corre para ganar impulso y utiliza una pista de correr y lanzar que tiene 34,9 metros de largo y 4 metros de ancho, haciendo un giro rápido con el cuerpo para lanzar. La marca obtenida por el atleta es medida por los oficiales, desde el borde de la zona de lanzamiento hasta el primer punto donde la jabalina tocó el suelo, elbrigatorio dentro de un sector premarcado en el campo con un ángulo de 29°. el dardo debe sostenerse por la empuñadura y lanzarse sobre el brazo o los hombros levantados; además, Está prohibido que el atleta gire completamente para que su rost estéen la dirección opuesta al lanzamiento. El lanzador es descalificado si abandona la zona de lanzamiento antes, durante o después del lanzamiento, o si la jabalina toca el suelo que no sea desde el extremo delantero del mismo. Las competiciones de lanzamiento de jabalina comienzan contres rondas de lanzamientos para cada atleta. Después de esta fase, los ocho mejores resultados se determinan para hacer tres lanzamientos más. Al final de la carrera, el atleta que obtenga la distancia más larga en un lanzamiento legítimo es declarado ganador. En caso de empate, gana el que tenga la segunda mejor marca.

Pongámolo en práctica: primero vamos a demarcar el espacio de lanzamiento, donde irá el lanzador antes de lanzar la jabalina; luego necesitarás una jabalina, y si no tienes una, debes improvisar con lo que tienes, porque

Instagram: [@edfvida](#)

Solo estamos aquí para experimentar el deporte; Así que puedes usar un palo, puedes adaptarte con un palo de bambú. Una vez que todo esté listo, basta con lanzar la jabalina en la medida de lo posible respetando las reglas de lanzamiento y líneas dedemarcación.

Educativo: lanza un bate / jabalina tratando de golpear dentro de un aro / hula hoop; luego distribuye los arcos a diferentes distancias y ve quién puede golpear más lejos.



Paralímpicos:

617. LANZAMIENTO DE MARTILLO

OBJETIVOS: Atletismo Laboral - Lanzamiento de martillo

DESCRIPCIÓN: El lanzamiento de martillo es una prueba en la que el llamado martillo es en realidad una esfera metálica - generalmente acero inoxidable o bronce - que pesa 7,26 kg en la o masculina y 4 kg en la hembra. Está unido a un cable de acero al final del cual hay un guantelete, donde el atleta sostiene el lanzamiento. El conjunto de bola, cable y mango forman una unidad de longitud máxima de 1,2 m.

El lanzamiento se realiza con el atletanadando dentro de una base circular de hormigón de 2.135 metros de diámetro (7 pies), con un anillo de metal resaltado que marca el diámetro límite. Para medir la distancia, el lanzamiento debe hacerse de tal manera que el implemento caiga dentro de un área marcada en un ángulo de 34.92 ° delante y el atleta no pueda abandonar el círculo antes de que el martillo toque el suelo después del vuelo y siempre desde la parte trasera del mismo.

Instagram: [@edfvida](#)

El sector donde se realiza el lanzamiento de martillo está rodeado por tres lados por una jaula (generalmente forrada por redes), de unos diez metros de altura, que protege a los espectadores y otros atletas de un lanzamiento fallido. El lanzamiento será invalidado: si los pies del atleta tocan fuera del círculo de 2.135 m, o en la parte superior del borde metálico que lo rodea; si el atleta tarda más de 1 minuto en iniciar el movimiento de lanzamiento; si el implemento se lanza fuera del ángulo demarcado junto al césped; si, después de realizar el lanzamiento, El atleta abandona el sector por la mitad delantera del círculo.



Al igual que en otras competiciones de lanzamiento, el ganador es el que lanza el implemento a mayor distancia. Por lo general, los atletas hacen dos o tres giros antes de lanzarlo para ganar más impulso. Cada atleta tiene tres intentos y, después de realizarlos, hay ocho atletas con los mejores resultados para realizar tres lanzamientos más. Como resultado final, se considera la mejor marca entre los seis lanzamientos realizados. En caso de empate, vale la segunda mejor marca del atleta.

Pongámonos a practicar: primero haremos nuestro martillo si no tenemos uno; para eso necesitaremos varias bolsas de plástico.

(de estos supermercados), pondremos arena dentro de una bolsa (promedio de 1 o 2 kg) y luego giraremos esta bolsa formando como si fuera una cuerda enrollada, luego haremos el mismo procedimiento, usando más bolsas en esta, para tener un material firme y que no se rasgue; al final para hacerla aún más firme, Puede usar cinta adhesiva en todo el martillo para fijarlobien.

Luego demarcaremos el área de lanzamiento con un círculo / líneas y siguiendo las reglas básicas, el lanzador debe lanzar la jabalina lo más lejos posible. Siempre es importante recordar que debe llevarse a cabo en un lugar amplio y seguro (herba o arena), y mantener a las personas alejadas para que no ocurran accidentes durante el lanzamiento fallido.



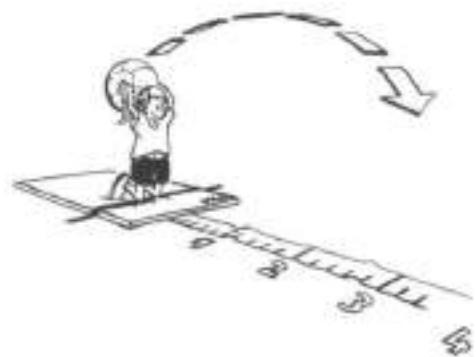
618. LANZAMIENTO DE RODILLAS

OBJETIVOS: Trabajo en atletismo - lanzamientos; fuerza, precisión.

DESCRIPCIÓN: inicialmente delimitaremos el lugar de liberación: utilizar dos colchonetas donde el niño pueda arrodillarse sobre una de ellas y luego su

Instagram: [@edfvida](#)

El frente debe tener otra alfombra. Así que teniendo en posesión de sus manos una pelota (puede ser cualquier pelota o puede usar una pelota un poco más pesada), el lanzador debepositionarse arrodillado en el punto de lanzamiento y sosteniendo la pelota con ambas manos detrás de su cabeza (igual en una patada lateral) debe doblar su cuerpo hacia atrás buscando ganar impulso y fuerza para lanzar la pelota lo más lejos posible; enviar loque pueda proyectar Su cuerpo hacia adelante, cayendo sobre la colchoneta.



Es importante recordar que la distancia se mide desde la marca inicial del lanzamiento hasta donde la pelota golpeó el suelo por primera vez. Cada jugador tendrá derecho a tres lanzamientos y se puntuará la mejor distancia de estos, y en caso de empate, se considerará la distancia del segundo mejor lanzamiento.

619. LANZAMIENTO AL OBJETIVO

OBJETIVOS: trabajar el lanzamiento de disco y martillo del atletismo; coordinación. Equilibrio y precisión.



DESCRIPCIÓN: este es un ejercicio para trabajar la rotación que se realiza durante los lanzamientos de Atletismo (lanzamiento de disco y martillo); antes de lanzar los atletas pueden dar uno o más giros para que ganen impulso para que el objeto vaya más allá; así que aquí solo realizaremos este movimiento de rotación.

VAMOS A PRACTICAR: cuelga algunos objetos que serán nuestros objetivos, o puedes poner algo similar para que se golpee: cubo, neumático tendido, conos... Entonces el lanzadorcomenzará de espaldas a estos objetivos y su objetivo es dar una media vuelta y lanzar una bola hacia el objetivo específico. Pronto podremos seguir la evolución, y guiate para realizar un turno y medio y luego hasta que realices 2, 3, 4 o 5 turnos completos antes de cada lanzamiento al objetivo.

620. CARRERA PARALÍMPICA

OBJETIVOS: trabajar los deportes paralímpicos, velocidad, confianza.

DESCRIPCIÓN: Los atletas deben completar recorridos de 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m o 5.000 m. Uso de amputados de miembros inferiores Prótesis especiales, los usuarios de sillas de ruedas compiten en sillas de ruedas adaptadas, y los discapacitados visuales tienen la ayuda de un guía. Los guías que acompañan a los discapacitados visuales necesitan ser entre un 5% y un 10% más rápidos que los deportistas para poder correr con tranquilidad siempre a su ritmo.

VAMOS A PRACTICAR: formar parejas, donde uno será el corredor y el otro el guía.



Instagram: [@edfvida](#)

guía sobre los aspectos de seguridad y confianza en el compañero. Actuar en un lugar seguro y abierto, para que no puedan ocurrir accidentes. Usando una cuerda y una cuerda, el guía ayudará a su colega en su carrera.

ADAPTACIÓN: si no dispones de un espacio grande, puedes experimentar para que caminen por un espacio, con la ayuda del guía. Ponga algunos obstáculos en el camino y pídale a la persona con los ojos vendados que camine por el lugar. No necesariamente tiene que ser una competencia, sino una prueba de confianza y superación.

621. TRES SALTOS – SALTO DE RANA

OBJETIVOS: atletismo laboral - triple salto, salto de longitud, empuje.

DESCRIPCIÓN: es un juego de saltos consecutivos; donde el jugador partirá de una línea de demarcación, manteniendo los pies juntos y luego podrá saltar tres veces consecutivas por delante, buscando saltar lo más lejos posible en la suma de los tres saltos. No puedes parar durante un salto y otro o caer antes de completar los tres saltos; tampoco puedes saltar con pies alternos, y siempre debes saltar con los pies

juntos. Se registrará la distancia de cada saltador y ganará el que alcance el mejor gol.

VARIACIÓN: después de realizar con los pies



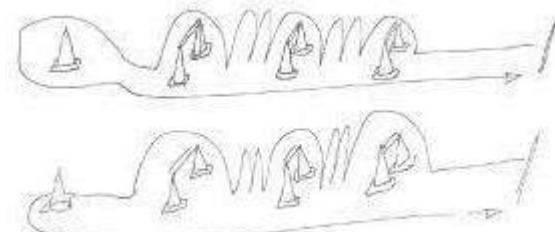
Juntos, pueden realizar el mismo procedimiento permitiendo a los participantes saltar libremente, pudiendo saltar con pies alternos; pero solo pueden realizar los tres saltos (tocando el suelo tres veces): DERECHAIZQUIERDA y termina con la DERECHA tocando el suelo; o puedes comenzar con la IZQUIERDA - DERECHA y terminar con la IZQUIERDA.

- Otra forma, es permitir que antes de comenzar los tres saltos, el jugador pueda tomar impulso a través de una pequeña carrera. Pero entonces es necesario respetar la línea de demarcación para el comienzo de los tres saltos.

622. CARRERA DE BARRERA

OBJETIVOS: Trabajo Atletismo - correr con barreras, velocidad y salto.

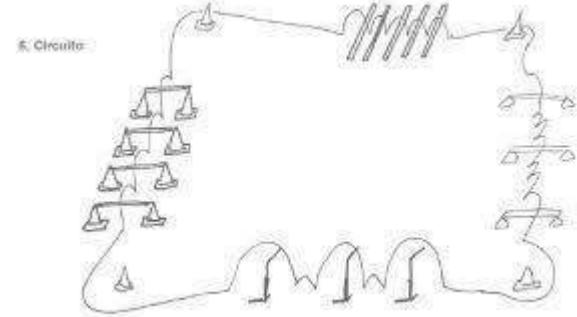
DESCRIPCIÓN: inicialmente organizaremos a los competidores (uno contra uno, o depende del espacio y los recursos materiales pueden organizar más corredores al mismo tiempo); luego los corredores en sus marcas, el profesor debe orientar que deben comenzar en la Posición de salida, a la primera señal del profesor, deben prepararse (levantar el



Instagram: [@edfvida](#)

trasero manteniendo las manos en el suelo) y en la segunda señal deben comenzar la carrera; luego deben saltar las barreras y regresar al punto de partida; quien llegue primero será el ganador.

ADAPTACIÓN: las barreras se pueden hacer con conos y palos encima de ellos, o se puede usar botella de pet, latas; lo importante es observar siempre si la altura está de acuerdo con las capacidades del niño, así que siempre ajuste para tener equidad.



623. CARRERA DE BARRERA II VARIACIÓN:

Podemos trabajar la carrera con barreras de otras maneras; una de ellas es el circuito motor; utilizando obstáculos para saltar a diferentes alturas y formas. Lo ideal es no realizar circuitos de forma competitiva, porque necesitan tiempo y concentración para rendir correctamente, por lo que debemos priorizar la calidad del movimiento.

624. PULL-PULL ARCOBOL

OBJETIVOS: concentración en el trabajo, control motor.

DESCRIPCIÓN: una actividad de gran concentración, donde el alumno debe conducir una pelota hasta un punto determinado, utilizando un arco atado por una cuerda. Até una cuerda o cualquier otra línea a un aro de arco / hula, y luego coloque una pelota dentro del arco y tire de la cuerda para que mueva la pelota a través del espacio. Entonces podemos desempeñarnos individualmente o competitivamente.

ADAPTACIÓN: puedes usar cualquier tipo de cuerda o barban, cualquier tipo de pelota o puedes hacer una de papel o similar; si estás aplicando en un espacio pequeño, puedes pedirle al niño que recorra el espacio, determinando un camino para él, incluso usando obstáculos en el camino.



Instagram: [@edfvida](#)

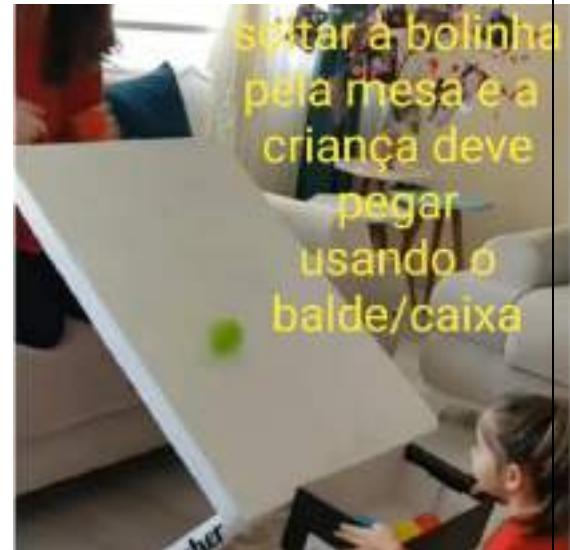
625. LA BOLA RÁPIDA

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción.

DESCRIPCIÓN: usando algunas bolas o gorras; la persona usará una mesa de plástico acostada, para que la bola ruede y caiga (tipo tobogán); luego el niño estará justo debajo tratando de capturar las bolas, usando un cubo o algo similar.

ADAPTACIÓN: puedes realizar el mismo procedimiento, pero en lugar de usar una mesa, puedes simplemente rodar la pelota por el suelo hacia el niño, en la que debes recoger la pelota usando una de tus manos, recogerla con un vaso o olla de plástico.

VARIACIÓN: alguien debe tirar objetos al suelo y el niño debe saltar sobre ellos. Siempre siendo objetos que no duelan si golpeas las piernas del niño: arcos / aros de hula, marcadores, tapas.



626. CAJA DE PUROS – MALABARES

OBJETIVOS: trabajo de malabares, coordinación ocular manual, tiempo de reacción, estrategias y creatividad.

DESCRIPCIÓN: este desafío es un juego de malabares; sobre él realizarás varios movimientos con tres cajas (puede ser caja, pelota, rollo de papel higiénico, oso de peluche, bola de calcetín o papel o algo similar). Luego puedes comenzar jugando con un solo objeto:

1. vomitarlo y recogerlo de nuevo;
2. jugar con una mano y luego mantener en el aire con la otra;
3. Tíralo, aplaude y sosténlo de nuevo ... y sigue creando diferentes formas.
4. Ahora usando dos cajas; levante ambos y sostenga uno en cada mano;
5. Aún con dos cajas, tíralas ambas para que sostengas las cajas con las manos opuestas (la caja que sostuviste con la mano izquierda, tendrás que recogerla con la mano derecha y viceversa).
6. Ahora con las tres cajas; Sostenga las cajas 1 y 2 con las manos y haga que la casilla 3 entre ellas presione. Pronto puedes lanzar solo la caja 3 hacia arriba y mantenerla nuevamente en tu posición.
7. Intenta sostener las tres cajas paralelas (igual que en la imagen) y tira solo una de ellas hacia arriba, pero debe volver en otra posición.



Instagram: [@edfvida](#)

8. Sostenga las tres cajas paralelas, arroje una y sosténgala entre los codos mientras sostiene las otras dos en sus manos; Luego debes abrir rápidamente los codos y sin dejar que la caja caiga al suelo, debes retomar con las otras cajas.
9. En definitiva, la creatividad es infinita y va según las capacidades individuales; puedes tirar las tres cajas y sostenerlas de diferentes maneras; puedes pasar una caja debajo de una pierna vomitándola y recogiéndola; Así que crea y juega a tu manera.

627. SORVEBOL

OBJETIVOS: conocer la modalidad deportiva, trabajar las habilidades de coordinación mano-ojo, agilidad, estrategia de juego, tiempo de reacción además de gastar calorías y divertirse.

DESCRIPCIÓN: Sorvebol es un deporte creado en 2003 por el profesor de Educación Física Cláudio Mendes; la idea surgió espontáneamente, donde un estudiante lanzó una pelota hacia el maestro, y él atrapó la pelota con la "boca del cono" encajando perfectamente; y así nació el maestro y nació la modalidad.

En una cancha de voleibol, separados por una red, los partidos se juegan en dos sets de 21 puntos, con cada punto anotado cuando la pelota toca la cancha del oponente. Los jugadores deben dominar la pelota con su cono y luego tocarla a un compañero de equipo o enviarla directamente a la red. Todo esto en menos de tres segundos. Sorvebol se puede practicar en tres modalidades: **individuales (1x1), dobles (2x2)** y **cuartetos (4x4)**.

VAMOS A PRACTICAR:

- En la escuela tenemos todos los recursos, por lo que podemos comenzar con los estudiantes individuales y cada uno en posesión de un cono y una pelota; Así que la tarea es lanzar la pelota varias veces hacia arriba y Agarra con la boca del cono, para perfeccionar las habilidades.
- Luego organizaremos dobles, y cada jugador tendrá en posesión de un cono y una bola solo por pareja; Así que la tarea es lanzarse la pelota entre sí para que la pelota no caiga y solo puedan jugar y atrapar la pelota usando el cono.
- Despues de un tiempo de practicar y perfeccionar las habilidades, ahora es el turno del juego; Luego podemos separar los equipos, guiar sobre las reglas principales y divertirnos.



EN CASA/ADAPTACIÓN: incluso sin tener todo el espacio y el curso, podemos experimentar el juego: reemplazar el cono con un vaso de plástico, olla, cortar una botella de mascota y usar la mitad, como un embudo o cualquier otro material similar. La pelota la podemos usar cualquier bola, grande o pequeña según nuestra c, e incluso usar bola de calcetín o crear una de papel. Y el espacio de juego, solo necesitamos unos 2 metros de distancia el uno del otro y lanzarnos la pelota unos a otros sin dejar caer la pelota. ¡Así que vamos al juego!

Instagram: [@edfvida](#)

628. TIRAR Y RECOGER LA PELOTA

OBJETIVOS: trabajar la fuerza y el fortalecimiento de los miembros superiores e inferiores.

DESCRIPCIÓN: ate una cuerda en un extremo fijo; luego simplemente alinee algunos objetos / bolas hasta la longitud de esa cuerda; y el niño debe estar sentado y sosténgalo al final de la cuerda, tirando con las manos para que se mueva hacia el punto fijo que sostiene la cuerda. Al hacerlo, se mueve y al mismo tiempo debe recoger todos los objetos / bolas en el camino y regalarlos en una caja / cubo o olla. Podemos rendir de forma individual o competitiva, y para ello necesitaremos más espacio y cuerda.

Consejo: para que el niño se resbale en el suelo, es necesario que este suelo sea liso y

Preferiblemente use una alfombra para que se siente encima, así facilitará el deslizamiento.

Pero si tienes un suelo un poco más áspero, puedes usar un monopatín para sentarte encima, un cartón... Incluso podemos realizar esta actividad en un césped, utilizando un cartón o un lon para que el niño se siente encima.

ADAPTACIÓN: si no tiene cuerda, puede realizar el mismo procedimiento, pidiéndole al niño que se mueva sentado, utilizando solo las piernas para ello.



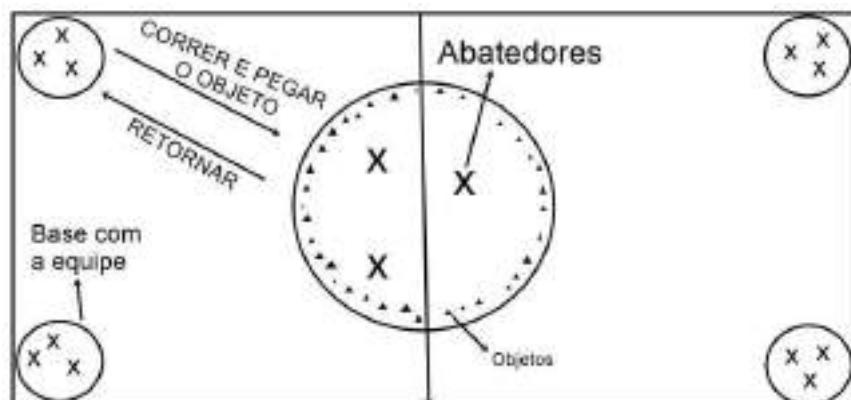
629. ATRAPAR Y CORRER – MATADEROS

OBJETIVOS: trabajarla agilidad y las estrategias de juego, velocidad, trabajo en equipo, tiempo de reacción.

DESCRIPCIÓN: organizar dos o más equipos; cada uno debe colocarse en una base en una esquina de la cancha; delimitado por un círculo grande, en el centro de la cancha habrá uno o más mataderos/receptores; en el que cada uno de ellos estará

en posesión de un espagueti flotante de espuma o algo similar que sea suave. Estos

Los mataderos / receptores serán protectores de objetos que se dispersarán a lo largo de las líneas centrales (bolas, conos, chalecos, marcadores), donde los jugadores no podrán invadir este gran círculo, sino que



solo podrán recoger los objetos del exterior; luego, a la señal del maestro, todos los jugadores de los otros equipos podrán salir al centro e intentar recoger un objeto por girar y regresar a su base; Entonces los mataderos tienen la función de golpear

Instagram: [@edfvida](#)

la mano de estos jugadores, evitando que atrapen el objeto, y **si alguien es golpeado, debe regresar a su base sin estar en posesión de ningún objeto**, y solo entonces tendrá derecho a volver al juego nuevamente y tener una nueva oportunidad ... Al final, cuando terminen todos los objetos en el centro, deben contar cuántos logró capturar cada equipo, y quien obtenga el mayor número será el ganador.

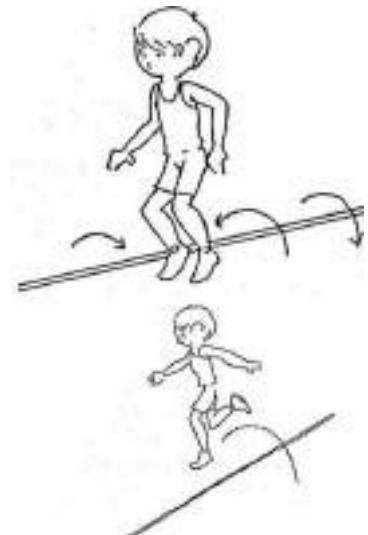
EN CASA/ADAPTACIÓN: no necesitamos equipos ni múltiples mataderos; pero también podemos lograrlo con solo dos personas: una será la matadora y protegerá los objetos en un espacio demarcado, y la otra tendrá una base y deberá correr e intentar capturar un objeto a la vez sin ser golpeado; luego termina cuando el jugador logra capturar todos los objetos en el menor tiempo posible; luego invierte las funciones.

630. RAZA DIFERENTE

OBJETIVOS: trabajar la coordinación general, el equilibrio, el salto y la agilidad.

DESCRIPCIÓN: solo necesitarás una línea o una cuerda; luego marcarás un punto de inicio/inicio y un punto final, de un extremo de la línea/cuerda al otro extremo (debe ser una línea recta o la cuerda estirada en el suelo).

- Primero realizarás una carrera en saltos con los pies juntos: salta con los pies juntos de un lado a otro de la línea.
- Luego realizará el mismo procedimiento, pero usando solo un pie; Haga esto con su pie derecho y luego con su izquierdo.
- Luego haremos una carrera cruzando los pies: como si fuéramos a caminar sobre la línea, pero siempre dando un paso cruzando delante de la otra pierna; de modo que su pie derecho siempre pisa el lado izquierdo de la línea y su pie izquierdo siempre pisa el lado derecho de la línea.
- Ahora nuestra carrera será **ALEJARNOS** y **CERRAR** nuestras piernas; Debe separar las piernas una a cada lado de la línea y luego unir las piernas pisando la parte superior de la línea.
- Ahora caminaremos encima de la línea midiendo los pasos: un pie debe estar pegado al otro, no pudiendo dar pasos largos, basta con poner el pie siempre uno delante del otro para que toque el talón de un pie hasta las puntas de los dedos del otro pie.



NOTA: estos ejercicios se pueden realizar en el colegio de forma competitiva, donde cada alumno tendrá una línea y un punto de partida y llegada; y también podemos realizarlos en **espacios reducidos y en casa**; solo se necesitan dos personas, una compitiendo contra otra e incluso realizar individualmente, marcando el tiempo cada vez que el niño actúa; si tiene poco Espacio, pídele al corredor que haga algunas devoluciones: puedes ir hasta el final, volver, darte la vuelta y volver a ir.

Instagram: [@edfvida](#)

631. CARRERA: LA PATADA DE SACI

OBJETIVOS: trabajar el salto sobre un pie, amplia coordinación motora, rol de la contabilidad motora, equilibrio y resistencia.

DESCRIPCIÓN: es una carrera en un pie; donde los corredores deben saltar sobre un pie y con el mismo pie, deben patear ligeramente un objeto al suelo; para llegar a la línea de meta junto con el objeto.

- Tendremos dos líneas de meta: una para el disco/objeto y otra para el corredor.
- El disco debe ser pateado ligeramente, ya que es necesario que no cruce la línea de meta del corredor; debe permanecer entre la línea de meta del disco y la línea del corredor, si cruza la línea del corredor, no será válido.
- No se puede tocar el otro pie en el suelo, si esto sucede el corredor será eliminado.
 - Si comenzaste con un pie (izquierda) entonces deberías terminar la carrera con el mismo pie, no pudiendo alternar las piernas.



632. COHETE Y ESTRELLA

OBJETIVOS: mejorar la coordinación motora de las extremidades.

DESCRIPCIÓN: esto es una broma para trabajar el polichinelo; por lo que lo abordaremos de dos maneras: Rocket = piernas unidas y brazos junto con el cuerpo

STAR = piernas afastadas y brazos hacia arriba.
Lo mismo en el chiste "DEAD or ALIVE", pero en este hablaremos de ROCKET y STAR, y el



El niño realizará el movimiento de acuerdo con los comandos. Hacer esto varias veces mejorará su rendimiento en coordinación. Luego, para completar, pídale al niño que realice 10 veces el movimiento consecutivamente, y luego observe si tendrá alguna dificultad.

633. EL CONO PROTEGIDO

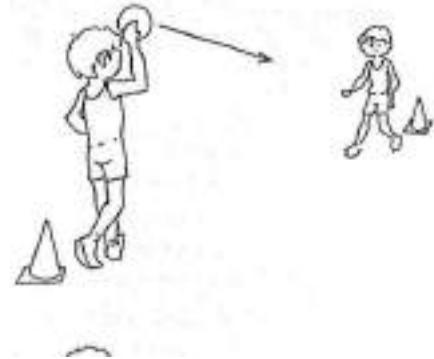
OBJETIVOS: trabajar el tiro aéreo, defensa, tiempo de reacción, agarre, estrategias de juego y precisión.

DESCRIPCIÓN: Es lo mismo que un juego de quemar, pero en lugar de golpear al oponente, debes golpear el cono que protege. Así que comenzamos con cada uno en un lado de la cancha (o lo que tengas), con cada uno protegiendo su cono; Se decide quién comenzará con la pelota a través de un sorteo o los participantes deciden

Instagram: [@edfvida](#)

entre ellos. Algunas reglas son necesarias para el mejor uso del juego:

- No puede bajar o acostarse en un frenesíal cono; el defensor siempre debe permanecer de pie.
- Es permisible defender usando las manos y los pies; Pero no está permitido patear la pelota, por lo que el lanzamiento siempre se realiza con las manos.
- El defensor siempre debe mantener una distancia mínima de su cono; en promedio medio metro; este espacio puede ser demarcado con un arco o una línea, en la que el defensor no puede invadir.
- Quien esté en posesión de la pelota tendrá en promedio 10 segundos para lanzar la pelota, y dentro de este tiempo puede avanzar a la línea que delimita el espacio entre los dos competidores, y si lo prefiere puede amenazar el lanzamiento y encontrar el mejor momento para derribar el cono contrario; por supuesto dentro del tiempo de 10 segundos.
- Si tienes una pared justo detrás de cada jugador; Pueden decidir si vale la pena que la pelota golpee la pared y regrese derribando el cono.
 - Quien derriba el cono contrario tres veces gana.



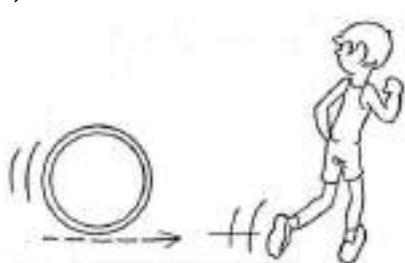
634. EL CONO PROTEGIDO II VARIACIÓN:

Cuando hay un gran número de jugadores, podemos realizar el mismo procedimiento en un concurso por equipos: 2 x 2 - 3 x 3 - 4 x 4 o más competidores.

ADAPTACIÓN: solo necesitamos un espacio abierto, una pelota blanda y un cono; pero podemos actuar en espacios pequeños, adaptando una pelota por una bola de calcetines, y usarbotella de pet en lugar de conos.

635. CORRE MÁS QUE LA PELOTA

OBJETIVOS: trabajar el inicio de la carrera, el impulso, la velocidad de reacción.
DESCRIPCIÓN: Es una actividad muy sencilla; solo necesitas una pelota y un lugar con espacio para correr; por lo que es una carrera en la que el corredor debe llegar antes que la pelota a la línea de meta. Así que ya teniendo al corredor o corredores en sus marcas; alguien rodará una pelota hacia la pista de carreras, e inmediatamente los corredores comenzarán la carrera; El objetivo es llegar antes que BoLa. Luego inicialmente haremos rodar la bola para que ruede lentamente y poco a poco aumentaremos la fuerza para que viaje por el camino más rápido.



CONSEJO: Lo ideal es usar una pelota grande, las de Pilates, pero puede ser cualquier otra pelota e incluso usar un neumático giratorio.

Instagram: [@edfvida](#)

VARIACIÓN: utilizar un tubo de PVC o una especie de canalón, donde este conducto se coloca en ángulo, de manera que el niño coloca la bola al principio del paracaídas y ésta rueda, dando velocidad... Así que el niño debe poner la pelota y salir corriendo y ponerse delante de la pelota. También puede pedir que en lugar de que el niño llegue antes que la pelota, la atrape.

636. ESGRIMA

OBJETIVOS: trabajar las peleas, conocer y respetar las reglas de Esgrima, respetar al oponente, mejorar el tiempo de reacción y la agilidad, crear estrategias.

DESCRIPCIÓN: La esgrima es un deporte olímpico que se juega con espada, florete y sable, que tiene como objetivo tocar al oponente con una de estas armas cuerpo a cuerpo - según la modalidad de la disputa - sin contacto corporal. En el **papel de aluminio** vale la pena tocar con la punta del arma solo en el torso del oponente (adelante y atrás) y en la región ventral. En la **espada** vale la pena tocar con la punta del arma en cualquier parte del cuerpo. En el **sable** vale la pena tocar con la punta y con el corte o contracorte de la hoja del arma, la región que se debe golpear es de la cintura para arriba, incluyendo los brazos y excluyendo las manos.

VAMOS A PRACTICAR:

- **Hacer la espada:** puedes usar un palo (palos de escoba), un espagueti flotante, puedes hacerlo usando cartón.
- **Practiquemos** los movimientos: ate una pelota unida al techo por una cuerda, de modo que esté a la altura de su pecho; luego sostendrá la espada con una mano y golpeará la pelota usando solo la punta de la espada, y mantendrá la otra mano detrás de su cuerpo; haciendo movimientos rápidos y siguiendo un golpe de otro; moviéndose en todas las direcciones.

ADAPTACIÓN: también podemos utilizar otros materiales, como golpear una bolsa de plástico en el aire, usar solo la punta del palo sin dejar que la bolsa caiga al suelo; y podemos hacer lo mismo con una vejiga/globo.



Instagram: [@edfvida](#)



LUCHA CON OPONENTE: podemos llevar a cabo la experiencia haciendo el escudo de protección de los luchadores: usar una caja de cartón sujetada al cuerpo; y para mantener la seguridad, lo ideal es que la espada también esté hecha con material que no duela, y se puede hacer con cartón o periódico enrollado hecho una pajita. Para marcar la puntuación de los golpes, incluso podemos usar pintura lavable en la punta de la espada, de modo que cuando la espada toque el cuerpo de alguien, marcará.

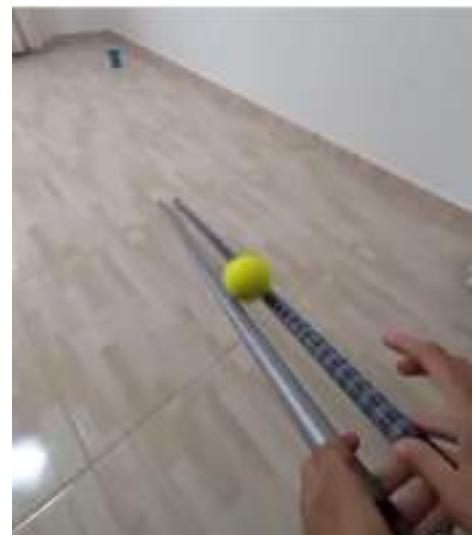


637. BOCHA CON CANALETA

OBJETIVOS: conocer y experimentar la bocha paralímpica; mejorar la precisión y las estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: realizaremos una experiencia de bochas paralímpicas, donde los competidores utilizan canaletas adaptadas para poder lanzar la pelota; el objetivo es lanzar las bolas de colores lo más cerca posible de una blanca. Luego lanzaremos una bola blanca hasta cierto punto, y luego lanzaremos las otras bolas de colores para que se acerquen a la bola blanca: en el caso de una disputa entre dos jugadores, tendremos 4 posibilidades de lanzar para cada uno, realizándose alternativamente entre ellos.

ADAPTACIÓN: dejaremos un objetivo en un punto determinado: puede ser una lata, una botella de pet, un cono o algo similar; luego usando dos palos uno al lado del otro, formaremos nuestro comedero, donde se debe colocar la bola y desde allí tomará velocidad para girar en dirección al objetivo; luego este canal puede modificar su ángulo, Cada jugador puede usar su mejor estrategia. También puedes usar una tubería de PVC o algo similar para ser la canaleta. **CONSEJO:** Realiza la actividad de dos maneras: primero intenta que la pelota dé en el blanco, independientemente de si se detiene cerca o no, el objetivo es dar en el blanco. Luego haz que la pelota se detenga lo más cerca posible del objetivo.



Instagram: [@edfvida](#)



638. CAMINO EQUILIBRISTA

OBJETIVOS: trabajar el equilibrio, la concentración y las estrategias.

DESCRIPCIÓN: en esta actividad utilizaremos varios arcos/hula hoops repartidos por todo el espacio, para que queden algunos espacios entre ellos; en algunos de estos espacios dejarás algún objeto (bolígrafo, cono, piezas de lego...); luego el objetivo del niño es caminar poren este "camino peligroso" y recoger todos los objetos sin tocar ningún arco.

ADAPTACIÓN: Si no tienes arcos / aros de hula, puedes usar todas las cuerdas entrelazadas, cuerdas, palos, redes o cualquier cosa que pueda servir como obstáculos.

SUGERENCIAO: entregar al niño una cesta, donde pueda guardar los objetos que va a recoger, o dejar la canasta al final del curso y decirle que debe ir por la ruta y recoger un objeto y poner en la canasta, y luego volver a hacer la ruta y recoger los objetos demás, haciéndolo uno a la vez hasta que los tome todos.



639. FICHA COOPERATIVA

OBJETIVOS: trabajar en la cooperación

DESCRIPCIÓN: una actividad cooperativa, en la que los participantes deben controlar una pelota sobre una sábana o lona; cada uno de los participantes debe aferrarse a un extremo del lienzo y balancear la pelota de lado a lado, lanzar la pelota hacia arriba y volver a sostenerla.



640. FICHA COOPERATIVA ADAPTACIÓN/VARIACIÓN:

Podemos realizar el mismo procedimiento utilizando una colchoneta, donde dos niños cada uno sosteniendo en un extremo, deben viajar por un espacio sin dejar caer la pelota.

641. REBOTANDO LA PELOTA EN MOVIMIENTO

OBJETIVOS: trabajar el control y conducción del balón; balonmano o baloncesto.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN: un ejercicio de pelota; donde una persona tirará de un rco atado por una cuerda, mientras que otra persona conducirá la pelota rebotando dentro de este arco.

VARIACIÓN: realizar de manera competitiva, donde varias parejas deben comenzar y llegar a cierto punto; una persona tirará y la otra conducirá la pelota, luego cuando regresen, invierte las funciones.



pullar o arco
com a corda

642. GOALBALL/ GOALBALL



twinkl.com

HABILIDADES: experimentar la modalidad deportiva; trabajar los sentidos: audición; inclusión; atención y concentración.

DESCRIPCIÓN: El goalball es un deporte de equipo con pelota, practicado por atletas que tienen discapacidad visual. El objetivo del juego es lanzar una pelota con las

manos para que la pelota entre en la portería del oponente; Siendo que los jugadores permanecen con los ojos vendados y necesitando una bola especial L, la bola de "sonajero" que cuando gira en el suelo produce un ruido, para que los jugadores puedan ubicarse en referencia a la pelota y poder defenderla.

ADAPTACIÓN: utilizaremos cualquier pelota y la meteremos en una bolsa de plástico (para que produzca ruido cuando gire en el suelo) y vendaremos los ojos a los jugadores. En este caso vendaremos los ojos solo al portero, y un asistente lanzará el balón al suelo hacia la portería, buscando golpear la portería, y el portero usando solo el sentido del oído, debe ubicar la dirección del balón y evitar que pase entre los demarcaciones de objetivos. Así que el juego continúa y quien marque más goles es el ganador.

EN ESCUELA: si tenemos más espacio y una cancha de juego, entonces podemos celebrar el juego más cercano a las reglas oficiales, donde tenemos 3 jugadores defendiendo cada lado de la portería; y estos mismos porteros, serán los atacantes, haciendo esto alternativamente con el equipo contrario (un equipo lanza el balón y el otro defiende y luego devuelve el balón con un nuevo disparo).el a favor de su equipo); marcar con conos los 9 metros que será la meta; También marca la línea límite para lanzar la pelota hacia el oponente. Quien marque 10 goles primero gana.

Instagram: [@edfvida](#)

643. ZIGZAG CORRIENDO SOBRE LOS PALOS

OBJETIVOS: agilidad de trabajo, coordinación general, rapidez.

DESCRIPCIÓN: es una carrera de relevos, donde los participantes deben correr zigzagueando entre palos (pueden dibujar líneas con tiza, usar cuerda o algo similar); es similar a los tradicionales conos en zigzag entre, la diferencia es que el palo tiene un recorrido más largo y requiere que el corredor haga un giro más largo.

VARIACIÓN: puedes pedirle que recorra el camino a través de un espacio formado por los palos, de frente y de regreso por detrás.

VARIACIÓN 02: En la misma disposición de los palos, se puede pedir al corredor, correr sobre los palos, sin tocar ninguno de ellos, de modo que Coloque un pie en cada espacio formado tan pronto como sea posible.

NOTA: esta actividad se puede realizar tanto en el aula como en casa; en el colegio podemos rendir competitivamente, porque tenemos más alumnos y espacio, por lo que cada uno dará el máximo de sí mismo; y en casa se puede realizar como ejercicio, solo tener un espacio pequeño y realizar la tarea pasando por los palos varias veces consecutivas hasta que pueda realizar de forma rápida y sencilla. Una sugerencia es dejar algunos objetos en el otro lado, y pedirle al niño que corra y recoja cada uno de estos objetos, trayendo uno a la vez.

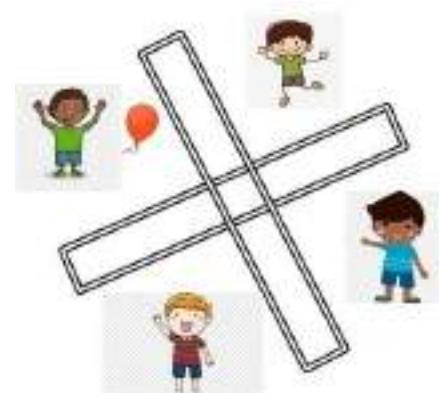
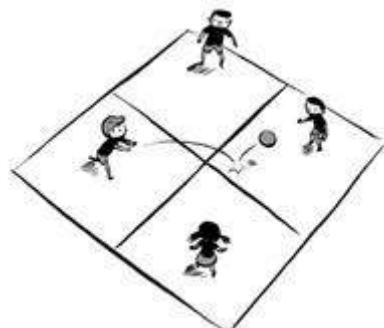


644. CUATRO CUADRADOS ADAPTADOS

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción, la coordinación ocular manual, la agilidad, las estrategias de juego y entretener al grupo.

DESCRIPCIÓN: En la escuela, usando cuatro bancos en forma de + tendremos cuatro lados; luego cada jugador comenzará en un cuadrado formado; pronto decidiremos quién comenzará el botín con el globo / vejiga; el objetivo es hacer que el globo golpee el suelo en el lado de cualquier oponente; y cada jugador puede

dar un máximo de dos toques al globo (primer toque para defender o ajustar el globo, y el segundo toque para atacar hacia algún bando contrario). Quien deje caer el globo al suelo será eliminado dando oportunidad a otro estudiante de ir en su lugar. No puede ser hueco recorrer las famosas "camarillas"



Instagram: [@edfvida](#)

donde todos juegan contra un solo oponente con el propósito de eliminarlo solo del juego; el globo debe ser atacado por todos lados, no pudiendo regresar al mismo jugador más de TRES VECES CONSECUTIVAS; si esto ocurre, quien cometió el tercer ataque contra él, será eliminado.

VARIACIÓN: podemos realizar el mismo juego con una pelota que rebota en el suelo; luego la pelota puede rebotar una vez y el jugador debe regresar en un solo toque directamente al lado de algúnopono nente.

SUGERENCIA: podemos realizar el juego en parejas, donde habrá dos jugadores en cada casilla. Y ya que estamos hablando de un juego, podemos cambiar las reglas: aumentar el número de toques o algo más.

ADAPTACIÓN: Para aquellos que no tienen muchos participantes o falta de espacio; solo dos jugadores, uno contra el otro; delimitados por una red, banco o una cuerda estirada, golpearán el globo de un lado a otro o pueden usar la pelota también siguiendo las mismas reglas. Otra opción es utilizar la raqueta o un palo pequeño para golpear el globo o la pelota (evita compartir material).

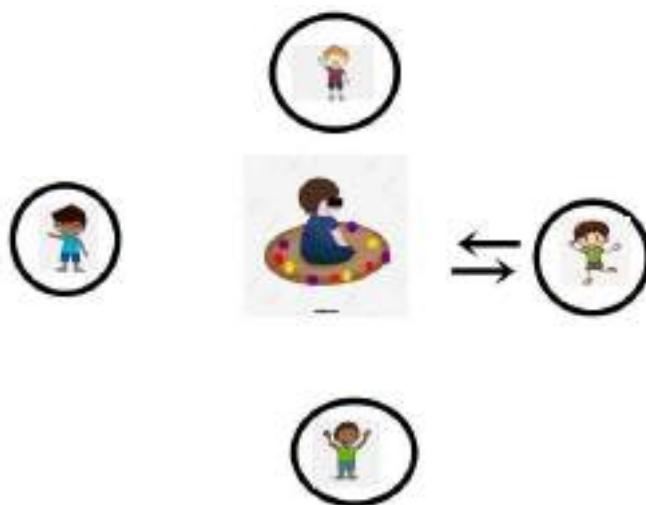
ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/gn4i2_sTZx0

645. OBSERVADOR DE BOLAS

OBJETIVOS: trabajar la agilidad, las estrategias de juego, la percepción auditiva, el juego colectivo con relevos, el respeto a las reglas y la diversión.

DESCRIPCIÓN: es un juego estratégico; organizaremos cuatro equipos, cada uno sobre una base; en el centro tendremos un receptor que deberá ir con los ojos vendados y a su alrededor tendrá varios objetos: bolas, conos, piezas para montar y cualquier otra cosa pequeña que tenga disponible... entonces los equipos base deben organizarse para que solo un jugador a la vez pueda ir al centro e intentar robar uno de estos objetos y regresar a su base; pero si mientras intenta atrapar el objeto, es tocado por el receptor, entonces este jugador será eliminado de esta ronda del juego; solo otro jugador desu equipo puede intentar un nuevo intento y así sucesivamente, hasta que todos sean capturados y eliminados o los objetos del centro desaparezcan; Luego hacen el conteo para saber qué equipo obtuvo más puntos. Luego reinicia el juego nuevamente con todos los participantes.

- Solo un jugador puede salir a la vez de cada equipo, y en forma de relevo, y todos deben participar.



- No puedes robar más de un objeto, de lo contrario deberás devolver todos los objetos que ya hayas recogido y el jugador que lo haya hecho será eliminado de la ronda.
- El jugador central siempre estará con los ojos vendados y sentado, no puede abandonar el círculo central.

TIP: Para que no haya contacto

Instagram: [@edfvida](#)

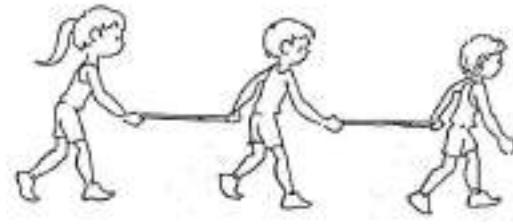
físico entre los alumnos e incluso el receptor central no acabe pegando a un compañero si quieren, podemos utilizar un espagueti flotador para que aguante y golpee cada vez que alguien intente acercarse.

ADAPTACIÓN: si tenemos pocos participantes o poco espacio, podemos hacerlo con solo dos personas: una persona irá con los ojos vendados protegiendo los objetos, mientras que otra persona deberá capturar los objetos uno a uno sin ser atrapado.

646. CARRERAS COOPERATIVAS

OBJETIVOS: trabajar la cooperación/trabajo en equipo, mejorar la afectividad entre los participantes y superar pequeños conflictos.

DESCRIPCIÓN: esta es una carrera cooperativa, donde todos los participantes deben estar en posesión de un palo o algo similar (cuerda, periódico enrollado); Luego sepamos los equipos para que estén todos en fila, como se muestra en la imagen, cada uno sosteniendo en un extremo de la batuta; en la señal de salida todos deben correr hasta el punto dado sin soltar el testigo, y la carrera terminó hasta que el último de la fila cruza la línea de meta.



NOTA: Si no tienes un espacio amplio, puedes pedirles que vayan en círculo, yendo a un punto y devolviendo tantos giros como sea necesario. **VARIACIÓN:** podemos realizar la misma tarea, pero a veces poner obstáculos en el camino; donde deben saltar, pasar por debajo, zigzaguear, pasar por un arco...

647. RAZA DE COLORES

OBJETIVOS: Trabajar el atletismo; velocidad y agilidad corriendo, memorización y atención.

DESCRIPCIÓN: organizar un círculo grande con algunos conos de colores (puede usar botella de mascota, números, o cualquier otro material, importante es que el alumno se identifique y sepa que debe correr a ese lugar). El corredor puede comenzar en cualquiera de los colores, y cada vez que el instructor / maestro da un comando de color, entonces debe correr en sentido contrario a las agujas del reloj al color solicitado y detenerse. Pronto el maestro dará otra orden y así sucesivamente ...



Instagram: [@edfvida](#)

648. RAZA DE COLORES II VARIACIÓN:

Pronto podremos usar más de un comando por vez, ejemplo: rojo, azul y amarillo; luego el corredor debe correr hacia el rojo, dar otro giro por el azul y detenerse en el amarillo. Sugerencia: también podemos hacerlo permitiéndole correr en cualquier dirección, tanto en el sentido de las agujas del reloj como en el sentido contrario. Tomemos un ejemplo: AZUL - PÚRPURA - NARANJA; En este caso el corredor pasa al azul, hace el retorno al morado y vuelve al naranja.

COMPETENCIA: la explicación se hizo individualmente, pero si tenemos la posibilidad de construir dos circuitos iguales, entonces podemos organizar equipos y cada ronda un corredor competirá contra el otro; a la señal de la orden dada por el maestro, los dos deben correr y quien llegue primero anota un punto para su equipo. Si no dispones de tanto espacio, podemos cronometrar el tiempo de carrera de cada uno con unos comandos ya preestablecidos, por lo que todos tendrán las mismas posibilidades.

ADAPTACIÓN: en casa o espacio pequeño, podemos realizar la misma actividad, pero de forma que adaptemos las condiciones del entorno, aunque sea un circuito muy pequeño, lo importante es correr de un punto a otro y ya estaremos consiguiendo nuestros objetivos.

649. CONTROLA EL GLOBO DE PROA

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción, coordinación ocular manual.

DESCRIPCIÓN: Solo necesitará un globo / vejiga y un arco; el objetivo es controlar el globo golpeando los lados del arco tantas veces como sea posible.

ADAPTACIÓN: podemos usar una bolsa de plástico llena de aire en lugar del globo y usar un palo (palos de escoba) en lugar del arco, y luego sostenerlo en el centro del palo y golpear el globo con ambos lados del palo.

- En la escuela podemos separar a los alumnos individualmente, pudiendo cada uno recorrer su espacio delimitado para que no molesten a sus compañeros, y en un espacio más reducido, incluso en casa, podemos actuar de cualquier forma posible, aprovechando los espacios disponibles.



Instagram: [@edfvida](#)

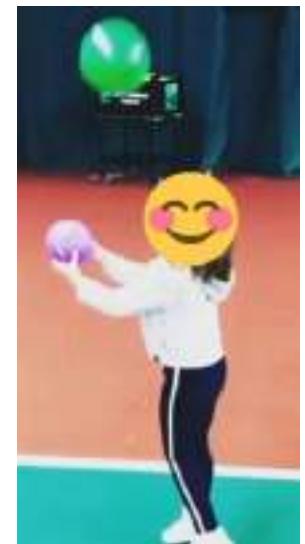
650. PELOTA CON PELOTA

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción, el control móvil, la coordinación ocular manual.

DESCRIPCIÓN: es una actividad donde tendremos que controlar una pelota usando otra pelota (hacer empates); sostendrás una pelota con ambas manos y golpearás otra pelota para que permanezca bajo control.

ADAPTACIÓN: podemos usar una pelota en nuestras manos y controlar un globo/vejiga. Y si no tenemos pelotas, entonces podemos actuar usando solo globos; Y si no tienes un globo, podemos usar una bolsa de aire.

NOTA: esta es una actividad que requiere observación en cuanto a las habilidades del practicante, porque se puede utilizar a diferentes edades: si es difícil de realizar, entonces use el globo; si es muy fácil, use la pelota; y cuanto más fácil se ponga, lo hará difícil ... Pide controlar la pelota usando un bate; disminuye el tamaño de la pelota; usa dos globos para controlar al mismo tiempo; en resumen, la actividad es simple, pero nuestra creatividad es poderosa.



651. RECOGIDA RÁPIDA – EJERCICIO

OBJETIVOS: trabajar la fuerza física y la resistencia.

DESCRIPCIÓN: es un ejercicio que requiere mucha fuerza y resistencia física, pues el participante recogerá objetos pequeños (pelotas, piezas de montaje, conos o algo similar) estando siempre en la posición de "cuatro apoyos". En primer lugar, pedir al participante que permanezca en la posición de cuatro soportes, para que sepamos la distancia que puede alcanzar su brazo estando en esta posición; luego trazaremos una marca en el suelo desde donde sus pies deben permanecer fijos; y luego colocaremos varios objetos pequeños hasta donde su brazo pueda alcanzar cuando permanezca en la posición de cuatro soportes... Al dar el comienzo, el

El participante debe tomar un objeto a la vez, levantarla en posición de pie, colocar el objeto en un contenedor (cubo, olla, canasta) y volver a la posición de cuatro soportes del vagón del autobús al siguiente objeto, y hacerlo hasta que los atrape todos. **COMPETENCIA:** podemos realizar el mismo ejercicio con más competidores; haciendo así que todos tengan el mismo número de objetos para recoger, deben cumplir con las reglas de mantenerse en la posición correcta y quien los atrape a todos primero, será el ganador.

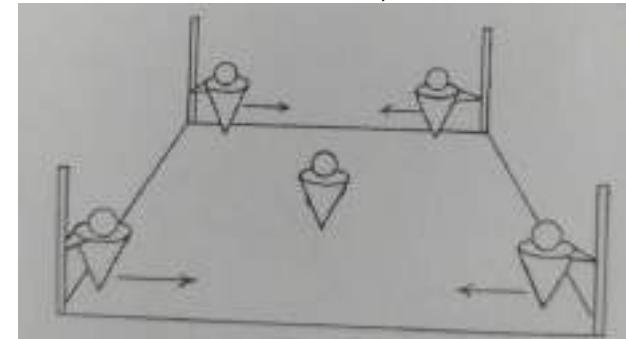


Instagram: [@edfvida](#)

652. CAMBIO RÁPIDO / CONEJO SALE DE LA MADRIGUERA

OBJETIVOS: trabajar la velocidad, la concentración, la agilidad.

DESCRIPCIÓN: cuatro estudiantes colocados dentro de un arco, cada uno en una esquina de un cuadrado; y un quinto estudiante al centro; a la señal del profesor, los estudiantes deben cambiar de lugar y el estudiante del centro intentará ocupar un lugar vacío; y quien se quede sin lugar irá al centro.

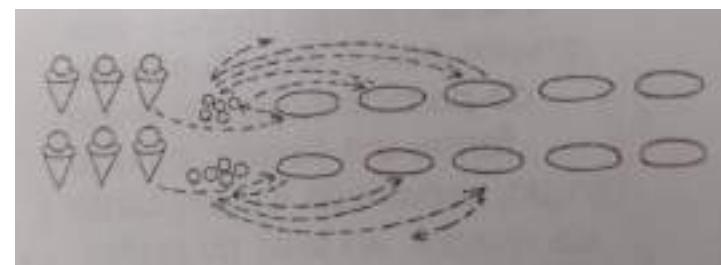


SUGERENCIA: actividad muy conocida y que podemos realizar con pocos o más alumnos: se puede realizar con hasta tres personas, donde una se quedará en el centro y otras dos intentarán cambiar de lugar, mientras la persona del centro intenta ocupar una casa vacía; y también podemos aumentar el número de participantes, basta con aumentar el número de casas. Otra forma también es hacer grupos con 5 estudiantes en cada grupo, y cada grupo juega de acuerdo con las reglas anteriores.

653. LA CARRERA VA Y VIENE

OBJETIVOS: trabajar la agilidad y la velocidad.

DESCRIPCIÓN: organizar a los alumnos en equipos; cada equipo en formación de columnas, teniendo al frente de cada columna cinco arcos, y en la línea de salida 5 bolas (conos o algo similar); a la señal del profesor, el primer alumno de cada columna debe llevar las bolas, una a la vez y colocarlas dentro de cada arco; el segundo alumno de la columna Realizará el mismo procedimiento, pero



recogiendo una bola a la vez y dejándolas en la línea de salida. El equipo que termina la tarea primero gana, haciendo que todos sus participantes hayan corrido.

ADAPTACIÓN: podemos realizarla individualmente, sin competición; pidiéndole al niño que tome todas las bolas y luego las recoja, haciéndolo lo antes posible, en un tiempo cronometrado. Recordando que podemos utilizar cualquier material: bola de calcetines, papel, conos... Y si no tienes un arco, puedes rascarle suelo con tiza o demarcar de otra manera.

654. POP IT BLOW

OBJETIVOS: trabajar la respiración, respirar.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN: esta es una actividad para disfrutar de ese juguete muy conocido por los niños; solo necesitarás un juguete "pop it", una pajita y una bola muy pequeña que quepa dentro del agujero del juguete. Así que el objetivo es dejar la bola al principio de una columna y usando la pajita, debe soplar haciendo que la bola vaya de hoyo en agujero; para esto el golpe debe ser controlado, si es demasiado fuerte tirará la pelota lejos y este no es el objetivo. Después de terminar una fábrica, debes comenzar con otra...

ADAPTACIÓN: si aún no tienes el juguete, puedes usar una caja o bandeja de huevos, tiene los agujeros más grandes, pero usando una bola de luz, también es posible realizar la actividad. Pero si no tienes ninguno de los dos, no hay problema... Lo importante de esta actividad es trabajar el golpe, así que usa una pelota o gorra de mascota sobre una mesa o superficie lisa y pídele al niño que sople el objeto haciendo que viaje por el espacio; Lo bueno es que pones obstáculo sen el camino, y la pelota o la gorra no pueden golpear estos objetos.



655. CAMPEÓN DE JOENPÔ

OBJETIVOS: trabajar los juegos de mesa, crear estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: Es un juego muy sencillo de realizar; solo necesitas una bandeja de huevos vacía y unas bolas de colores. Cada jugador comienza con sus bolas en los primeros lugares del tablero (bandeja de huevos); luego debe demarcar el centro del tablero; pronto comenzarán la disputa del JOKENPO/PIEDRA, PAPEL O TIJERAS, quien gane puede avanzar una de sus bolas a casa por delante; y quien logre llevar todas las bolas al centro del tablero primero, WINS.

ADAPTACIÓN: puedes usar una simple caja de huevos en lugar de la bandeja, también puedes dibujar el tablero con sus respectivas casas; si no tienes bolas, puedes usar tapas de botellas de mascotas, bolas de papel e incluso guijarros o granos.

656. CAMPEÓN DE JOENPÔ II VARIACIÓN:

Podemos crear algunas reglas para este juego: si alguien gana en el concurso Johnpô puede elegir entre avanzar una bola suya o devolver una de las oponentes. También podemos usar el LUCKY MOVE: cuando alguien gana un concurso, no mueve ninguna bola y prueba suerte jugando la siguiente disputa; Así que si ganas los dos concursos consecutivos, puedes devolver todas las bolas de tu oponente al principio; pero este movimiento solo es válido si el jugador decide antes de jugar



Instagram: [@edfvida](#)

(deja de mover su pieza en la primera jugada, apostando por la segunda). Y si pierdes, no tendrás derecho a mover ninguna pieza.

657. ORGANÍZATE RÁPIDO

OBJETIVOS: trabajar la organización, tiempo de reacción.

DESCRIPCIÓN: un ejercicio muy sencillo de realizar; solo necesitaremos unos pocos conos/marcadores de colores; luego separaremos estos conos por igual, por colores, para cada jugador. Estar con todos los conos apilados y barajados; el objetivo es que cada jugador use solo una de sus manos, organice los conos por colores (quitando del montículo principal que se barajen y organicen rápidamente por colores); pudiendo tomar un cono a la vez. Quien sea correcto y más rápido será el ganador.



ADAPTACIÓN: podemos realizar el mismo procedimiento usando vasos de plástico de colores; e incluso con tapas de botellas de mascotas de colores (dejar todas las tapas de colores en un recipiente y usando una mano el jugador debe separar en otros recipientes por colores).

658. TIRO A PUERTA CON SALTO

OBJETIVOS: trabajar la precisión del lanzamiento, mejorar el salto y las habilidades predeportivas (Voleibol, Balonmano, Atletismo).

DESCRIPCIÓN: Es un ejercicio de arrebatarla pelota al objetivo; que podemos usar unos conos como objetivo. El alumno tomará impulso y lanzará la pelota hacia un objetivo fijo a una distancia (esta distancia es acorde a las habilidades de cada uno) que se puede aumentar gradualmente; Y antes de lanzar, debes saltar y lanzar esa pelota sobre una red o cuerda estirada.

- Podemos realizar individualmente, o formar equipos y jugar la misma carrera de relevos, donde un alumno corre y realiza la tarea y vuelve pasando la pelota al centro de su equipo; quien termine primero gana.



659. PETELECO AL TARGET

OBJETIVOS: trabajar la motricidad fina, el control motor y la precisión.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN: poner unas gorras de colores en un extremo de la mesa o suelo; y en el otro extremo el alumno dará petelecos en una gorra, haciendo que golpee a los demás en el otro extremo; podemos realizar dando puntuación para cada golpe, y aún da podemos puntuar cada color de gorras con un valor diferente.



ADAPTACIÓN: si se realiza en el suelo, entonces delimita el espacio con cinta adhesiva o rasca con tiza, y tu objetivo es golpear la tapa para que se salga de la línea.

660. PATADA AL OBJETIVO

OBJETIVOS: trabajar la patada, el pase, la precisión, los fundamentos y las habilidades deportivas.

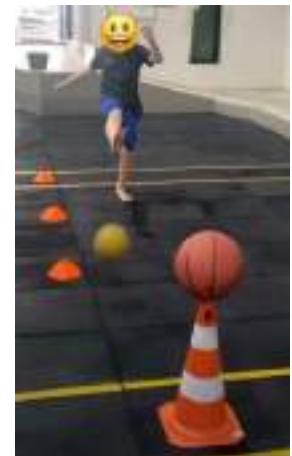


DESCRIPCIÓN: lo mismo en la actividad "peteleco al objetivo"; pero en lugar de dar petelecos en una gorra. Colocaremos unos conos en un extremo del esp de aceroy le pediremos al niño que patea la pelota intentando golpear los conos, anotando un punto por cada golpe, o según el valor dado por cada color del cono.

ADAPTACIÓN: use vasos de plástico, pelotas de colores, diferentes tamaños, lo importante es patear una pelota y golpear un objetivo a una distancia que sea favorable a las habilidades del practicante.

661. PATADA DERECHA

OBJETIVOS: Deportes: trabajar las habilidades de fútbol, patear con el empeine; mejorar la precisión de la patada.



DESCRIPCIÓN: una actividad muy sencilla, con el objetivo de patear la pelota hacia un objetivo; en esta actividad equilibraremos una pelota más grande (baloncesto) encima de un cono, y a cierta distancia el alumno debe patear una pelota para poder golpear ese objetivo. Podemos realizar en diferentesdistancias, utilizando patadas con el pie derecho e izquierdo con el empeine.

Sugerencias: podemos organizar equipos en filas y alternativamente llevaremos a cabo la tarea; Puede ser competitivo o no. Y obviamente podemos reemplazar el objetivo con otro objeto, incluso golpear el propio cono.

Instagram: [@edfvida](#)

662. JUEGO DE COLORES – AZUL Y AMARILLO

OBJETIVOS: trabajar la noción espacial (derecha e izquierda), concentración y atención.

DESCRIPCIÓN: Los estudiantes comienzan todos sentados y cada uno con una pelota azul en su mano derecha y una pelota amarilla en su mano izquierda. Luego el profesor dará las órdenes: "AZUL" donde el alumno debe levantar rápidamente la mano correspondiente al color, y luego decir "AMARILLO" y así el alumno hará los comandos... Si alguien comete un error, será eliminado. (No necesariamente, pero también podemos sugerir algo que el niño tiene que hacer: imitar a un animal o algo similar).



663. AGARRE RÁPIDO

OBJETIVOS: trabajar en la identificación de colores, tiempo de reacción, concentración y atención.

DESCRIPCIÓN: cada alumno comenzará frente a un compañero, y cada uno tendrá delante de él una hilera de gorras de colores, todas dispuestas y separadas por una pequeña distancia. Así que el profesional comienza la actividad diciendo un color: 'ROJO' y luego rápidamente ambos jugadores deben golpear su mano sobre el color solicitado; quien golpea primero marca el punto.



ADAPTACIÓN: puedes usar tampones, vasos de plástico, papel de colores, EVA, conos de colores y cualquier otra cosa que sea segura.

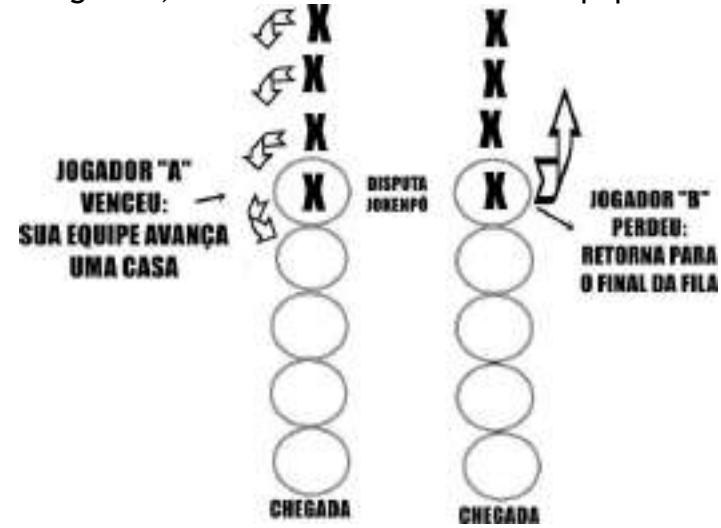
SUGERENCIA: lo ideal es formar tríos, donde dos estudiantes se disputan y el tercero es como árbitro, observando cuál de los dos golpeará primero el color; así al cabo de un tiempo invierte las funciones dentro del trío, poniendo a otro jugador como árbitro y así todos pueden participar.

664. JOKENPÔ BATALLA EN EQUIPO

OBJETIVOS: trabajo en equipo, estrategias de juego.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN: organizar dos equipos seguidos; teniendo delante de cada equipo una fila de arcos. Comience el juego con un concurso "JOKENPÔ" entre los dos primeros jugadores de cada fila; quien gane, puede avanzar una casa por delante y también lo harán todos los demás jugadores de su equipo; y quien pierda, solo el jugador que pierda volverá al final de la línea; por lo que en todo momento las disputas ocurrirán con los dos primeros jugadores de cada fila: Ganado = avances y perdido = vuelta al final de la línea. El equipo que logre cruzar la línea de meta con todos sus jugadores será el ganador.



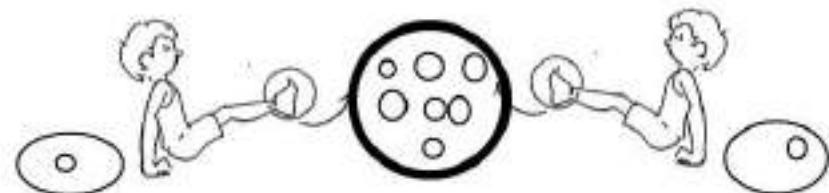
665. PELOTA CON LOS PIES

OBJETIVOS: coordinación del vidrio del pedal, fuerza y resistencia física.

DESCRIPCIÓN: Colocaremos 10 bolas dentro de un arco; luego dos o más jugadores deben comenzar a sentarse alrededor de este arco, y a la señal del maestro para venir tomar una bola a la vez, usando solo sus pies y girar hacia atrás (como un salto mortal hacia atrás) y colocar la pelota en otro arco que estará justo detrás de su cuerpo; quien logre capturar la mayor cantidad de bolas será el ganador.

NOTA: Podemos competir con más competidores al mismo tiempo, y el número de bolas puede ser mayor.

ADAPTACIÓN: puede utilizar cualquier tipo de pelota o material: bola de papel, calcetín, vejigas, conos, objetos diversos; Y también puedes pedirle al niño que haga el movimiento lateralmente con los pies, sin necesidad de dar el salto mortal.



666. MBUBE –

OBJETIVOS DE JUEGO AFRICANOS: JUEGOS DE ESCUCHA , TRABAJO EN EQUIPO.

DESCRIPCIÓN: Mbube Mbube (Ghana): "Imbube" es una de las palabras zulúes para "león". Mbube" es llamar al león. El juego comienza con todos en un gran círculo y el profesor elige a dos estudiantes para ir al centro; uno será el LEÓN y el otro será la presa; entonces tanto el león como la presa tendrán



Instagram: [@edfvida](#)

los ojos vendados; y el objetivo es que el león atrape a la presa y todos los participantes en el círculo ayudarán a la presa a huyen, y deben decir "MBUBE, MBUBE" repetidamente cada vez que el león se acerca a la presa; Y el sonido debe ser tal que cuanto más cerca esté el león, más fuerte debe tararear, y cuanto más lejos vaya, será un sonido bajo.

667. RECOGE EL CONO RÁPIDO

OBJETIVOS: tiempo de reacción, ritmo, concentración, trabajo del esquema corporal, partes del cuerpo.

DESCRIPCIÓN: los alumnos se posicionan en parejas, uno frente al otro y entre ellos tendrá un cono o bola; todos comienzan con las manos en alto y el profesor dará las órdenes en números, que será el número de palmas que el alumno deberá dar; ejemplo: - número uno = aplaudir una palma / número dos = batir r dospalmas.... luego en algún momento intercalado con las palmas, el profesor dará el comando CONO/BOLA y los alumnos deberán recoger el objeto frente a ellos lo antes posible y así reinicie el juego y al final gane quien logre atrapar el mayor número de veces el objeto.



668. RECOGE EL CONO RÁPIDO II - VARIACIÓN:

realizar la misma actividad utilizando las partes del cuerpo; donde el profesor dará las órdenes de cualquier parte del cuerpo y el alumno deberá tocar su cuerpo según el comando y pronto cuando escuche la palabra CONO / BALL recogerá el objeto lo antes posible.

SUGERENCIA: hacer el chiste divertido, crear situaciones que intenten engañarlos; hablar en voz alta COOOOTOVELO o COOOPRAYER para que piensen que es CONE y deben estar muy atentos...

669. CONEJO SALE DE LA MADRIGUERA CONPEGA-PE GA

OBJETIVOS: estrategias de juego de trabajo, agilidad, velocidad, tiempo de reacción.

DESCRIPCIÓN: extienda por el espacio varios arcos, que tengan al menos un arco para cada niño; luego pida a todos que entren dentro de un arco, donde será su "madrugera". Elija uno o dos tomadores de entre los estudiantes (si hay muchos, puede elegir aún más tomadores); entonces estos receptores tendrán en posesión de un espagueti flotante (los de billar); Y cuando el maestro advierte que el juego ha comenzado, todos los niños que están dentro de sus madrigueras, pueden salir y cambiar de madriguera,

Instagram: [@edfvida](#)



yendo a una madriguera vacía, y no pudiendo entrar si ya hay alguien allí; en este momento cuando salen de la madriguera, es el momento en que los tomadores pueden atraparlos (deben tocar con los espaguetis flotantes a los fugitivos mientras tienen fuera de sus madrigueras).



Quien sea tocado con los espaguetis flotantes, será eliminado y esperará hasta el final de la actividad y luego reiniciará; Los dos últimos que no sean atrapados, serán los nuevos tomadores.

670. ESCAPE SE PUDER

OBJETIVOS: trabajar la agilidad en cualquier deporte, crear una buena estrategia de juego, observación sistemática.

DESCRIPCIÓN: formar grupos con cuatro alumnos; uno de ellos estará en el centro de un círculo y los otros tres estarán fuera; el objetivo es el alumno en el centro del círculo pase por los tres receptores. Es un juego muy dinámico, porque el tres tomadores deben tener estrategias para evitar que fugitivo abandone el círculo, luego debe moverse de de ida y vuelta, tratando de cerrar todas las rutas de escape; Y por supuesto para que el fugitivo escape, no será fácil, porque necesitará mucha agilidad y estrategia para encontrar el mejor momento para salir sin ser tocado.
CONSEJOS: Puedes usar el círculo central de la cancha o puedes demarcar con conos, marcadores o algo similar. También puede aumentar el número de participantes en cada grupo; Intenta más catcher y también más de un fugitivo.

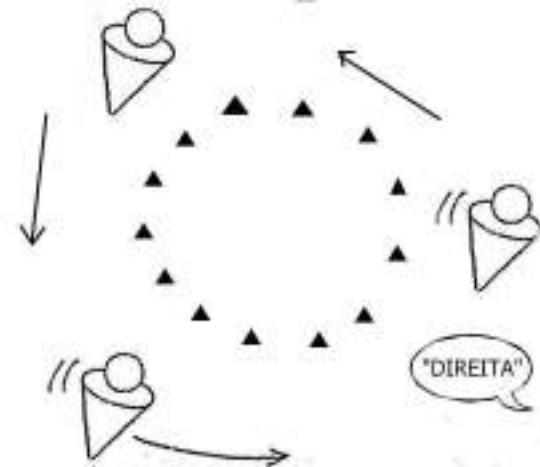


que
el

Instagram: [@edfvida](#)

671. LAVADORA DE MANGO

OBJETIVOS: trabajar la agilidad, la resistencia, la concentración.**DESCRIPCIÓN:** demarcar un círculo grande; tres o más estudiantes se posicionaran fuera de este círculo y deben mantener una distancia de unos tres metros entre sí; luego, a la señal del maestro, todos deben correr alrededor del círculo buscando atrapar al colega frente a él; pero en algunos momentos el maestro dará las órdenes de DERECHA / IZQUIERDA que es la dirección en la que deben correr., haciendo que tengan que frenar rápidamente y cambiar la dirección de la carrera. Así que, básicamente, todos intentan atrapar a quienes están frente a ellos y huyen de quienes están detrás. Implica mucha agilidad, porque el cambio de dirección ocurre todo el tiempo.



SUGERENCIAS: dependiendo del espacio disponible puedes aumentar el número de participantes; también puedes crear otro comando, como GIRO o algo de tu elección.

672. TRES CONOS EN SECUENCIA

OBJETIVOS: trabajar la agilidad, crear estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: inicialmente dispondremos dos filas con cuatro arcos en cada una; dejando una distancia de unos 2 metros un arco del otro; luego dos jugadores competirán para ver quién puede poner tres conos de su color en la secuencia. Comienzan con tres conos cada uno, y pueden tomar uno a la vez, y cuando terminan los conos, necesariamente deben quitar un cono de su posición y colocarlo en otro arco vacío y hacerlo hasta que alguien se distraiga y tu oponente logre completar la tarea. La intención es que corran de una dirección a otra lo más rápido posible y al mismo tiempo puedan elaborar estrategias para ganar el juego.

CONSEJOS: Puedes usar conos de colores, bolas, chalecos o algo similar; y si aún tienes espacio, puedes aumentar el número de arcos y conos y hacer el juego en parejas.



Instagram: [@edfvida](#)

673. BASTÓN DE GUERRA

OBJETIVOS: Juegos de oposición / lucha; trabajar la fuerza física y la resistencia, el equilibrio y las estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: en parejas, tríos o más participantes; cada uno tendrá posesión de un bate; el objetivo es que cada jugador sostenga el extremo del palo y saque al oponente hacia afuera o hacia el tapete (círculo o línea de demarcación).

En parejas: solo un palo, cada jugador debe tirar del extremo del palo, tirando de su oponente hacia el círculo o hacia arriba del tatami.

En tríos o más: cada uno con un palo; en formación de círculo y sosteniendo al final de los palos en su lado derecho e izquierdo; estar encima de una estera o dentro de un espacio delimitados, deben tirar de sus oponentes, haciendo que salgan del espacio delimitado.



674. CARRERA CONTRA LA PELOTA

OBJETIVOS: trabajar la velocidad, el impulso de carrera, desarrollar las habilidades motoras generales: saltar, agilidad.

DESCRIPCIÓN: Primero tendremos que encontrar nuestro "canalón" (un tubo de PVC o algo similar); luego apoyaremos este canalón diagonalmente sobre algún objeto (puede ser una silla, solo es bueno fijarlo con cinta adhesiva); luego el objetivo es que el corredor ponga la pelota a través de este paracaídas y luego corra hasta cierto punto y llegue antes que la pelota, Dado que este paracaídas hará que la bola tome impulso y ruede rápidamente en la misma dirección ... Lo ideal es dejar el canal en un ángulo que sea adecuado para cada estudiante, porque según su ángulo la pelota viaja con mayor velocidad.

Variación: en lugar de simplemente correr, podemos añadir obstáculos a lo largo del pasillo: saltar barreras, zigzaguear entre conos e incluso montar una rayuela de coordinación. Sea creativo y configure su circuito.



Instagram: [@edfvida](#)

675. AGARRE RÁPIDO

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción, coordinación ocular manual.

DESCRIPCIÓN: una actividad de tiempo de reacción, que se puede realizar incluso en el aula, o en espacios pequeños. Cada estudiante deberá tener una vejiga / globo, algunas bolas (pueden ser tapas debotellas para mascotas) y un recipiente (olla). El niño comenzará a sentarse, y a la señal del maestro, el niño debe lanzar el globo al aire y tomar solo una pelota y guardarla en el recipiente junto a él, y así hacerlo repetidamente con las otras bolas sin dejar que el globo caiga. Cada vez que vayas a buscar una pelota nueva, debes lanzar el globo hacia arriba y luego agarrarlo de nuevo y así lanzarlo de nuevo y así sucesivamente ... Quien recoge todas las bolas primero, gana.



Sugerencias: podemos pedir eso y además de tomar la pelota, deben aplaudir antes de atrapar el globo: lanzar globo al aire, aplaudir y tomar la pelota y guardarla en el recipiente y luego sostener el globo nuevamente antes de caer.

676. EJECUTAR BALÓN

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción, desarrollar habilidades deportivas: patadas, dominio, control del balón, noción de espacio y tiempo, velocidad y agilidad.

DESCRIPCIÓN: todos los niños en posesión de una pelota y un cono; el objetivo es lanzar la pelota con una mano, haciéndola rodar por el cuadrado e inmediatamente sosteniendo el cono con la otra mano, el niño debe correr y tratar de atrapar la pelota en movimiento, utilizando la boca del cono.



Adaptación: podemos utilizar conos y bolas de diferentes tamaños. En lugar de jugar con la mano, podemos trabajar el balón usando el patear y luego atrapar con el cono o incluso usando el pie (patada débil con el derecho y luego sostener la bola en movimiento con el pie izquierdo y hacer esto alternando los pies).

677. EN EL TURNO DEL HULA HOOP

OBJETIVOS: trabajar el pase y el agarre; trabajo en equipo.

Instagram: [@edfvida](#)

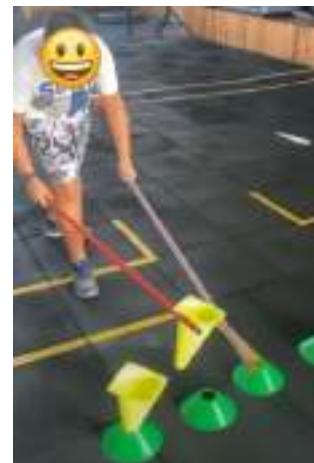
DESCRIPCIÓN: formar grupos pequeños con 4 o 5 jugadores; luego tendrán en posesión una pelota y un aro de arco/hula; comenzando en un círculo, un participante del grupo debe rotar el aro de hula hula para que gire como una peonza; y luego, mientras el aro de hula gira, usando la pelota, debe realizar tantos pases como sea posible, hasta que el aro de hula hula se detiene por completo. El objetivo es ver qué equipo puede hacer más pases; manteniéndose a distancia de cada jugador.



678. CONO DE SUSHI

OBJETIVOS: trabajar la motricidad fina, la coordinación ocular manual, el equilibrio y la coordinación.

DESCRIPCIÓN: una actividad muy sencilla; será necesario hacer palos, conos pequeños y marcadores/placas; el alumno deberá utilizar los dos palos para sujetar el cono pequeño y luego poder equilibrarlo con su punta en el orificio marcador. Nota: podemos realizar individualmente o enequidad; organizando los equipos en filas, y a la señal del profesor un alumno de cada equipo realizará la tarea, y quien termine primero, gana.



679. ARC COOPERATIVO



OBJETIVOS: cooperación laboral; equilibrio y control motor.

DESCRIPCIÓN: es una actividad que implica la cooperación entre dos personas; tienen el objetivo de transportar un arco de un espacio a otro, pudiendo únicamente presionar este arco con el pecho o el vientre, uno frente al otro.

Variación: podemos realizar de forma competitiva, haciendo equipos, en los que los dos primeros participantes de cada equipo, lleven un arco al cono y regreso y pronto va el siguiente y así sucesivamente.

Instagram: [@edfvida](#)

680. CONO DE MEMORIA

OBJETIVOS: agilidad de trabajo, velocidad, memorización, relevo, trabajo en equipo. **DESCRIPCIÓN:** organizar dos equipos en filas; a unos 10 metros de distancia de los equipos; debe tener varios conos dispuestos, todos dispersos; luego el maestro debe esconder varias bolas u objetos debajo de cada cono, y estos objetos tienen pares (dos iguales). Luego, a la señal del maestro, un jugador de cada equipo debe correr y levantar dos conos y si encuentra dos bolas o dos objetos iguales, anotará el punto para su equipo; y si no lo encuentra, debe regresar a su equipo y pronto un nuevo corredor irá y lo hará; haciendo esto hasta que encuentren todos los pares debajo de los conos, y al final se contará quién logró encontrar el mayor número de pares.



681. DERRIBA EL CONO

OBJETIVOS: trabajar la gimnasia, rodar hacia atrás, precisión, coordinación del pedal de las gafas.

DESCRIPCIÓN: cada alumno tendrá posesión de una pelota; a una distancia de 5 metros (o como el profesor desee) debe tener un cono de pie; el objetivo es que el alumno comience sentado de espaldas al cono y siendo capaz de sostener la pelota con los pies, debe realizar un salto mortal / rodar hacia atrás, impulsando la pelota hacia el cono, para hacerlo bien. Luego lo harás hasta que lo hagas bien o te acerques más.

Sugerencia: armar equipos en filas, y cada jugador del equipo tendrá la oportunidad de realizar un intento de golpear el cono; Entonces el equipo que tenga más hits será el ganador.



Instagram: [@edfvida](#)

682. PRUEBA DE CHOQUE

OBJETIVOS: trabajo cooperativo, trabajo en equipo, coordinación fina, estrategias, control motor.

DESCRIPCIÓN: varios estudiantes estarán en posesión de un palo, por lo que cada uno formará una especie de cadena, conectando un palo con el otro; luego otro estudiante usando un marcador / cono chino, con un agujero en el centro, o incluso adaptar una placa de plástico con un agujero, debe pasar este marcador a través de todos los palos, sin chocar con los palos.

Sugerencias: lo ideal es que no toquen el cono en el palo, pero con los más pequeños esto es más difícil, por lo que lo importante es que realicen la actividad a su manera; y también podemos rendir con los más grandes competitivamente, haciendo por supuesto a alguien de un juez en cada equipo, para comprobar si alguien se topará con ellos.



683. PROVA SHOCK – VARIACIÓN



OBJETIVOS: trabajar el control motor, motricidad fina, estrategias, equilibrio, concentración.

DESCRIPCIÓN: primero tendrás que hacer el material con cartón o algo similar; puedes cortar con stylus o tesoura, realizando un recorrido con varias curvas y obstáculos (como un laberinto); luego esta ruta tendrá un lugar de salida y llegada, y el alumno balanceando una pelota sobre una cuchara, deberá recorrer todo este camino sin dejar caer la bola.

Instagram: [@edfvida](#)

684. ESTATUA DIFERENTE

OBJETIVOS: trabaja la expresión corporal, el equilibrio, la coordinación, mejora de la creatividad.

DESCRIPCIÓN: necesitarás imprimir algunas imágenes con niños haciendo alguna posición con cuerpo diferente; luego montar un cuadrado el hecho con caja de cartón y pegamento a cada lado a partir de una imagen diferente dada (bajada, brazos abiertos, piernas cruzadas, sobre un pie...) y luego los niños deberán tirar los dados hacia arriba y la imagen que caiga, deben imitar; Es muy divertido, los POrpueden crear varios dados diferentes y usar varios movimientos y posiciones diferentes.



685. EQUILIBRISTA DE CONO

OBJETIVOS: trabajo del equilibrio, motricidad fina, coordinación de los vidrios de pedal.

DESCRIPCIÓN: utilizando marcadores y conos pequeños; el objetivo es tomar los conos pequeños y mantener el equilibrio en el marcador, pudiendo usar solo el pie. Los conos de marcador / sombrero chino tienen un agujero en el centro, por lo que es muy correcto para encajar.

Variación: podemos usar vasos de plástico y recoger objetos pequeños con los pies y ponerlos dentro de los vasos.



686. RITMO DE LAS GAFAS



OBJETIVOS: Trabajar el ritmo, la coordinación, la atención y la concentración.

DESCRIPCIÓN: Es una actividad que involucra ritmo y coordinación; comienza con dos palmas; dos golpes en la mesa con manos alternas; golpea un aplauso nuevamente; toma el vaso y golpea la mesa; luego reinicia nuevamente al mismo ritmo.

Instagram: [@edfvida](#)

687. REBOTE BAJO Y ALTO

OBJETIVOS: trabajar las habilidades deportivas de control de balón, balonmano y baloncesto; coordinación manual de espectáculos, manejo del balón, concentración.

DESCRIPCIÓN: en parejas; usando un bate, un cono marcador y una pelota. Ambos estudiantes sostendrán el extremo del palo con una mano; el cono marcado o se colocará para "deslizarse" en el palo (el cono tiene un agujero, así que simplemente coloque el palo en este agujero); uno de los estudiantes mantendrá la pelota y su objetivo será rebotar la pelota con una mano y al mismo tiempo estará sosteniendo el bate con la otra mano; y tanto debe bajar rebotando la bola baja y luego levantar rebotando la pelota de pie, De modo que el cono marcador que está entre el palo, se desliza de lado a lado, como un balancín.



Variación: desde un nivel más avanzado, podemos tener dos pelotas en juego y ambos alumnos deben controlar la pelota y controlar el bate al mismo tiempo.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/SdzHN4kPte0>

688. CORRE MÁS QUE LA PELOTA



OBJETIVOS: trabajar balonmano, baloncesto, pases, agarres, correr.
DESCRIPCIÓN: una actividad donde distribuiremos a los alumnos en fila, teniendo a cada alumno a unos 4 metros de distancia de cada uno (aprovechar un espacio abierto, laterales de la pista); una pelota comenzará en manos del primer jugador de esa fila. Otro estudiante será asignado para ser el "RUNNER" y comenzará en la misma línea que el primer jugador de la fila. A la señal del profesor, los alumnos que están en fila, deben empezar pasando la pelota de mano en mano.

Hasta que pase a todos y caiga en manos de estos últimos, y no puedan levantarse de sus asientos, entonces, en el mismo momento, el corredor debe correr y tratar de llegar al final de la fila antes de la pelota. Así que es una carrera, donde el corredor debe correr apresuradamente hasta un punto de llegada, y debe llegar antes de que la fila de jugadores termine depasar la pelota a través de todos sus participantes.

Instagram: [@edfvida](#)

689. REBOTE EN EL OBJETIVO

OBJETIVOS: trabajar el tenis de mesa, el control motor, la precisión, la motricidad fina.

DESCRIPCIÓN: es un juego muy sencillo, utilizando únicamente pelotas de tenis de mesa o similares; disponer unos conos marcadores hacia arriba, para que la pelota pueda caer en ellos; luego disponer el mismo número de conos para cada jugador y a la señal del profesor, deben hacer rebotar la pelota una vez en el suelo y que caiga en el objetivo; Quien pueda completar todas las bolas primero, gana.

Adaptación: podemos utilizar vasos o macetas de plástico.

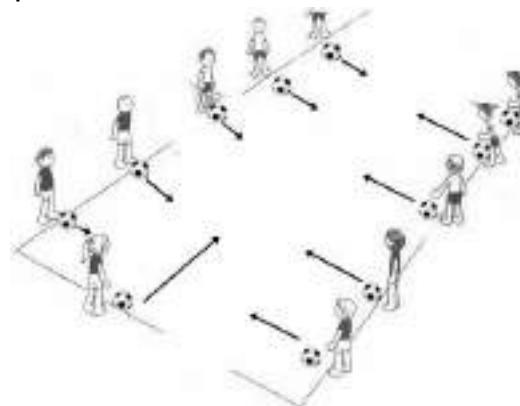
- Utiliza raquetas de ping-pong, para que puedas trabajar el deporte.



690. CORREDOR DE SUPERVIVENCIA

OBJETIVOS: trabajar las habilidades espaciales: pasar, patear, precisión, dominio, conducción, agilidad.

DESCRIPCIÓN: Todos los estudiantes están dispuestos en las líneas laterales de la cancha o campo, cada uno en posesión de una pelota o más. A un estudiante se le asigna comenzar siendo el "corredor"; Que debes conducir una pelota de un lado de la cancha / campo al otro extremo; luego los otros estudiantes que están a los lados deben patear la pelota para que intenten evitar que pueda cruzar el campo, luego deben tratar de golpear o quitar la pelota que está con el corredor. Si la bola del corredor es golpeada, será eliminado y así se asignará un nuevo corredor.



Observaciones: podemos realizar a diferentes distancias, depende del grado de dificultad de cada grupo; también podemos realizar usando las manos con lanzamientos de balonmano o iniciación.

691. JUEGO DE BASURA

OBJETIVOS: trabajar habilidades deportivas de diferentes modalidades, según sus objetivos; pasar, lanzar, patear.

DESCRIPCIÓN: Dos equipos en un campo dividido por bancos suecos.

Instagram: [@edfvida](#)



El objetivo del juego es lanzar al campo del oponente el mayor número de bolas en un tiempo determinado.

(ejemplo: 30 o 60 segundos). El equipo que al final tenga menos balones en su campo gana.

Variación/sugerencia: podemos realizar en diferentes modalidades, con pelota de Fútbol Sala, Voleibol, Baloncesto, Balonmano, Tenis: todo dependerá de su contenido; ejemplo: puedes pedirles que pateen balones de fútbol, lancen balones que balonmano o baloncesto, saquen sobre la red de voleibol, sirvan con pelotas de tenis raqueta, o lancen pelotas de papel o iniciación.



692. PELOTA CON PIES COOPERATIVOS

OBJETIVOS: trabajar la cooperación, el control motor, la coordinación del pedal de las gafas, la fuerza y la resistencia en miembros inferiores y abdominales.

DESCRIPCIÓN: todos los estudiantes deben comenzar alineados de espaldas al suelo y con las piernas hacia arriba, apoyados contra la pared; el primer estudiante de la fila debe comenzar con una pelota y debe pasar esta pelota al siguiente y así lo harán todos hasta que llegue al último de la fila; si la pelota cae, Comience el proceso nuevamente hasta que todos puedan lograr el objetivo del grupo.



693. MINI CIRCUITO CON DISPARO AL OBJETIVO

OBJETIVOS: trabajar el salto, el equilibrio, la coordinación general, la agilidad, el control del balón, la conducción del balón, la precisión y el lanzamiento.

DESCRIPCIÓN: primero organizaremos el mini circuito: distribuiremos unos arcos (hula hoops) en fila, justo delante unos conos distanciados para que puedas hacer el zigzag, y haya una distancia acorde a la fuerza/habilidades de cada clase, dejar unos conos sobre una mesa, silla o algo fijo. El objetivo es que el niño inicie el circuito de posesión de una pelota, y luego debe saltar sobre los arcos con la pelota presionada entre sus pies (para que salte con los pies juntos y luego levante la pelota entre sus pies); luego debes atrapar la pelota con las manos y realizar el zigzag entre los conos rebotando la pelota alternativamente con las manos; y finalmente, debes posicionarte y hacer el lanzamiento hacia el objetivo / cono; tratando de restablecer el procedimiento hasta que



Instagram: [@edfvida](#)



llegue al objetivo.

Observación/sugerencias: podemos realizar esta actividad de forma individual o competitiva, formando más de un mini circuito y distribuyendo a los alumnos en equipos; y en el momento del lanzamiento para evitar que el alumno serasque varias veces y no logre acertar en el blanco, debemos aconsejar que por cada vez que realice un lanzamiento, Puedes dar un paso adelante para hacer el siguiente intento, así estarás cada vez más cerca del objetivo y el profesor podrá observar tus habilidades individuales. Algunos alumnos no golpean con facilidad debido a problemas físicos, carecen de fuerza en el lanzamiento, por lo que es importante ajustar la distancia según cada uno, y otros por falta de técnica, y luego el profesor debe guiar la mejor manera de lanzar la pelota.

694. LLENADO DE LA BOTELLA

OBJETIVOS: trabajar en equipo, control motor, motricidad fina.

DESCRIPCIÓN: una actividad para días calurosos o gymkhana; formar los equipos en filas, teniendo al principio de cada fila un cubo lleno de agua y al final de la fila una botella vacía; luego cada participante tendrá en posesión un vaso de plástico, y a la señal del profesor, el primer alumno de cada fila toma el vaso y lo llena con agua del cubo y pasa el agua al vaso del siguiente de la fila y así sucesivamente, para que un estudiante vierta el agua de su vaso en el vaso de su colega hasta llegar al último, que verterá el agua en la botella; El equipo que logra llenar la botella primero gana. **Variación:** use la misma idea, siendo que el primer estudiante en la fila tendrá posesión de una esponja, y luego correrá hacia el cubo, enjuagará la esponja con agua y traerá y apretará en el cubo ... Pasa la esponja al siguiente que hará lo mismo y así sucesivamente, hasta que puedan llenar la botella.



Instagram: [@edfvida](#)

695. CARRERA DE MANOS

OBJETIVOS: trabajar las capacidades físicas: fuerza y resistencia, control motor, fortalecimiento de todo el cuerpo.

DESCRIPCIÓN: este es un ejercicio que el niño debe caminar por el espacio con los pies en un banco o sillas dispuestas en filas y las manos en el suelo; luego sus manos le servirán de apoyo. Podemos realizar individualmente, trabajando las capacidades físicas y también podemos utilizar de forma competitiva, donde tenemos equipos y un alumno de cada equipo realiza la tarea y recta, dando el turno al siguiente y así sucesivamente...

Adaptación: podemos realizar sin el uso de bancos, solo pidiéndole al niño que se mueva en dos líneas.



696. EL PEQUEÑO EQUILIBRISTA

OBJETIVOS: trabajar el equilibrio dinámico y estático, coordinaciónnacional.

DESCRIPCIÓN: primero organizaremos una viga de equilibrio (use una línea de cancha, bloques de madera alineados, cuerda estirada en el suelo); luego colocaremos conos o marcadores que tengan el mismo número a cada lado de esta viga de equilibrio; finalmente dejaremos algunas bolas en estos conos; y la tarea será que el niño pase por la viga de equilibrio y tome la pelota por un lado y se mueva hacia el cono del otro lado; haciendo esto sin perder el equilibrio. **VARIACIÓN:** usando la misma idea, pero en lugar de quitar las bolas usando sus manos, tendrá que patear cada una de las bolas que se encuentran en el camino, teniendo así que permanecer solo un pie en la barra de equilibrio mientras patea con el otro pie.



Instagram: [@edfvida](#)

697. PASAR EL ARCO CON EL PIE

OBJETIVOS: cooperación laboral, control motor, equilibrio, coordinación de vidrios de pedal.

DESCRIPCIÓN: una actividad muy sencilla; solo necesita uno o más arcos; luego los niños comenzarán sentados en filas uno al lado del otro, y el primero de la fila recibirá el arco, pudiendo usar solo los pies, pondrá el arco en su pie y pasará al compañero que está a su lado y así hasta que pase por todos. Lo ideal es utilizar un pequeño arco.



698. PASAR EL ARCO CON EL PIE VARIACIÓN

De la misma manera, pero podemos realizar con todo el mundo de pie, y mientras pasamos el Arco con un pie, debe estar en equilibrio en el otro pie.

699. ABDOMINAL CON AYUDA

OBJETIVOS: trabajar las capacidades físicas: fuerza y resistencia.

DESCRIPCIÓN: en parejas; uno comenzará a acostarse de espaldas al suelo y su colega se parará frente a él sosteniendo sus pies; luego el estudiante acostado debe levantar su cuerpo hacia adelante y golpear las manos de un colega y repetir el movimiento varias veces; luego invertir las funciones.



700. SALTA EL TESTIGO

OBJETIVOS: trabajar la capacidad de salto, el tiempo/espacio de reacción y el tiempo.

DESCRIPCIÓN: un ejercicio muy sencillo; organizar a los alumnos en grupos reducidos y mantenerlos en fila, teniendo una pequeña distancia entre sí; luego un miembro del grupo o el profesor, rodará un palo hacia los alumnos, en el que deberán saltar sin chocar con la batuta.

Nota: lo ideal es organizar grupos pequeños y nombrar un líder por grupo, en el que el líder hará rodar la batuta y los demás saltarán sobre él; y

También el líder puede participar en el juego y designar a otro estudiante para que haga rodar el testigo y así



Instagram: [@edfvida](#)

ellos mismos se organicen en la continuación de la actividad.

701. DISC TO TARGET – JUEGO DE PRECISIÓN

OBJETIVOS: trabajar la precisión, el control motor, las estrategias de juego, el desarrollo de juegos de precisión.

DESCRIPCIÓN: una actividad muy sencilla; solo necesitarás unos marcadores (discos/conos chinos o lamisma cubierta redonda), y palos (mango de escoba). El lugar de realización debe ser un lugar con un piso liso, donde el disco pueda deslizarse en el piso; Luego realizaremos un círculo con tiza en un lugar y en otro punto será el lugar de lanzamiento del cebo D; el estudiante debe golpear el disco usando el palo, para que sea impulsado hacia el objetivo, buscando golpear al más cercano al centro del círculo; los otros estudiantes harán el mismo procedimiento y luego quien se acerque más al centro del CircUlo, será el ganador.

Nota. Si el disco de alguien golpea a otro en el camino, valdrá la pena la posición inicial desde donde lo dejó por primera vez; Pero también entonces, podemos crear una variación del juego, donde valdrá la posición final de donde se detuvo el disco (si algún disco golpea y mueve otro disco de posición, se calculará la distancia desde donde se detuvo este disco después del golpe; para que los jugadores puedan crear estrategias para mover el disco de sus oponentes desde su lugar).

Cada estudiante puede tener tres o más discos, dependiendo del número de estudiantes y el recurso material.

Nota: lo ideal es formar grupos pequeños con 4 a 5 participantes, donde cada grupo tiene su objetivo y cada jugador tiene su disco demarcado por diferentes colores.

ADAPTACIÓN: podemos jugar el mismo juego usando pelotas, y luego podemos jugar en terrenos irregulares, como césped o campo de arena.



702. TUG OF WAR CHAMPION – JUEGOS DE OPOSICIÓN



OBJETIVOS: trabajar los juegos de oposición, fuerza y resistencia física.

DESCRIPCIÓN: una actividad sencilla en la que utilizaremos una cuerda, conos o rotuladores y dos cojines que servirán de soporte de seguridad para que la cuerda no lastime a los participantes. Ambos oponentes tendrán la cuerda atada por la cintura en el cojín, espaldas el uno al otro, tendrán que derribar todos los conos dispuestos frente a ellos, y para ello tendrán que tirar de su oponente lo más posible.

Instagram: [@edfvida](#)

703. JARABE LOCO

OBJETIVOS: trabajar la coordinación general, el control motor, la precisión.



DESCRIPCIÓN: será necesario fijar una bola al final de una cuerda (bola de papel o cuerda); el niño debe atar el otro extremo de la cuerda a su cintura, formando así su "jarabe"; pronto el niño debe balancear su cintura, para que balancee su jarabe con el intento de golpear las botellas en el suelo.

Nota: podemos usarlo como una gymkhana, donde un alumno realiza y luego pasa el turno al siguiente, hasta que todos realizan el tarefa.

704. REY CONO

OBJETIVOS: fútbol americano, fútbol sala, habilidades como patadas, pases, precisión, defensa, dominio/recepción del balón, estrategias de juego, agilidad.

DESCRIPCIÓN: es una actividad con el objetivo de derribar el "cono de rey" del oponente (tendrás dos o tres conos en la parte inferior de la media cancha y el equipo tendrá que esconder una pelota debajo de uno de estos conos, y el cono con la pelota se llamará cono de rey); para comenzar el juego, dividiremos dos o tres jugadores por equipos; así que el equipo comienza en una media cancha y organiza sus conos en el En pocas palabras, y así sucesivamente



ocultando la bola, formando el "cono de rey"; El objetivo es patear la pelota en un intento de derribar el cono del rey del oponente y al mismo tiempo defender el tuyo. Quien pueda derribarlo primero anotará el punto. El juego consiste en estrategias, ya que el oponente no sabe en qué cono se ocultará la pelota.

- Los jugadores solo pueden caminar a través de su media cancha.
- Si algún jugador toca su mano en la pelota, será castigado con lapena máxima: el jugador cobrará una patada directa hacia el cono del oponente, sin intervención del oponente. El cobro se realizará desde la línea que delimita el centro de la cancha de cada equipo.
- Los jugadores no podrán sostener el cono con sus pies o manos, por lo que el cono estará dentro de un círculo, en el que los jugadores no podrán invadir ese espacio.

Nota: en clases más grandes, podemos seleccionar los equipos y dividir nuestro espacio en espacios más pequeños, pudiendo así tener más equipos jugando al mismo tiempo; o dependiendo del espacio, podemos aumentar el número de jugadores por equipo y también el número de conos.

Instagram: [@edfvida](#)

705. FUTPONG

OBJETIVOS: trabajar las habilidades de Fútbol junto con la modalidad de Tenis de Mesa; crear estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: básicamente el juego es similar al tenis de mesa, pero en lugar de jugar en una mesa, usar raquetas para golpear la pelota; ahora los jugadores jugarán

en el piso de la cancha y usarán sus pies, cabeza, hombro, pecho, rodillas para golpear la pelota a la cancha adversaria. Para ello debemos organizar el espacio de juego, demarcando la cancha con tiza o cinta adhesiva, delimitando la cancha de juego; Pronto compartiremos la media cancha con una red o estiraremos una cuerda. Quien comienza a dibujar debe rebotar la pelota en su cancha y patear la pelota en la cancha contraria, y siempre de esta misma manera; la pelota siempre debe rebotar en la media cancha antes de ser devuelta al oponente.



Notas: Podemos establecer el número de puntos por set; podemos realizar el juego en parejas.

Adaptación sugerida de la red: utilizando dos botellas de pet llenas de arena o agua como soporte, ata los extremos de una cuerda de 2 a 3 metros de largo en la boca de estas botellas, formando así tu red.

706. ROLETA QUEMADA

OBJETIVOS: trabajar la atención, la concentración, el tiempo de reacción y el impulso de carrera, el lanzamiento, la agilidad.

DESCRIPCIÓN: es un juego de quemar; y comenzamos usando una pelota de goma, un aro de arco / hula y una botella de mascota: en el centro de la cancha dejar el arco tirado en el suelo y poner la botella y la pelota dentro; todos los estudiantes deben estar en un círculo alrededor del arco; luego elegimos un estudiante para rotar la botella y tan pronto como la botella deje de girar, Señalará a algún alumno del círculo, que inmediatamente tomará la pelota y la lanzará al primer alumno que tenga cerca de él; y tan pronto como la botella indique cualquier alumno, todos los demás correrán lo más lejos posible. **Nota:** podemos realizar de diferentes maneras: donde el quemador puede dar tres pasos y lanzar la pelota; donde sisus compañeros corren y se congelan; quien se quema puede pagar un "regalo/mico" determinado por el grupo; debe dar un giro completo en la cancha, hacer algún ejercicio



Instagram: [@edfvida](#)



predeterminado.

707. HULA INFINITO Aro

OBJETIVOS: control motor de trabajo, agilidad, trabajo en equipo. **DESCRIPCIÓN:** serán necesarios arcos / aros de hula; en formación de tríos, dos estudiantes estarán uno frente al otro sosteniendo al final del mismo palo (estando conectados por el palo, sin poder soltar los extremities); pronto tendrá 5 o más arcos que se dispondrán al suelo y uno de estos dos estudiantes estará sobre ellos; luego a la señal del maestro, el tercer participante debe tomar un arco a la vez y pasar por el palo que conecta a los dos jugadores, para que lleven todos los arcos de un lado a otro, y

Quien termine primero anotará el punto (ya que podemos actuar en equipos / tríos, por lo que el equipo que termina primero obtiene el punto).

VARIACIÓN: realizar el mismo procedimiento utilizando una corda.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/ofQQmlFge54>

Instagram: [@edfvida](#)

708. EL TRONCO LOCO

OBJETIVOS: trabajar la coordinación general; control motor, tiempo de reacción, orientación de espacio y tiempo, agilidad, saltos, entretenimiento al grupo.

DESCRIPCIÓN: inicialmente haremos un palo largo, que se llamará "TRONCO" (en la imagen observamos la adaptación de un espagueti flotante con diez agujeros de los dos palos en cada extremo); luego dos estudiantes estando cada uno en posesión de un palo, deben mover este "tronco" alrededor de la cancha, para que ruede hacia el resto de sus colegas, que deben huir y saltar por encima.



Nota: lo ideal es que todos los alumnos formen una fila y así el "tronco" venga hacia ti y salten sobre él. Cambia siempre a los alumnos que mueven el "tronco".

709. QUICABOL

OBJETIVOS: trabajar las habilidades de balonmano: pase, lanzamiento, agarre, agilidad, estrategias de juego; también desarrollar un juego de deportes de red y pared.

DESCRIPCIÓN: Es un juego similar al Field Tennis, pero funcionando

Habilidades de balonmano, ya que requiere una precisión de lanzamiento rebotando la pelota en el campo contrario y obligando al oponente a realizar el agarre sin dejar que la pelota caiga al suelo para dar su segundo rebote. Primero organizaremos el espacio de juego; Para ello podemos utilizar algunas líneas ya existentes en la cancha o demarcar el espacio con tiza o conos; La mañana de la cancha depende de las habilidades y la edad de los participantes, por lo que 10 metros de largo por 3 metros de ancho es un buen tamaño, estando delimitado al centro por una red baja (podemos usar los marcadores, conos); por lo tanto, cada medio quadra estará a 5 metros de distancia separados por una red, teniendo sus demarcaciones laterales y su línea de fondo.

Número de participantes: puede ser

Se celebran individuales 1x1, en dobles 2x2, en tríos 3x3 y puede aumentar el número de jugadores conforme el tamaño de su espacio y porterías.

Dinámica de juego: El juego comienza con los jugadores siempre detrás de la línea inferior de su media cancha; se decide quién comenzará con la pelota, y uno de los jugadores debe lanzar esa pelota hacia la mitad de la cancha contraria, de modo que la pelota rebote dentro de la cancha de su oponente y caiga fuera de ella; luego



Instagram: [@edfvida](#)

el oponente (que estará detrás de su línea de fondo) intentará empuñar esa pelota. para que no dé el segundo rebote; Por lo tanto, luego devolverá la pelota a su oponente de la misma manera, hasta que alguien logre anotar el punto (anota el punto cada vez que la pelota se lanza hacia la cancha contraria, rebota dentro de la línea de demarcación y da el segundo rebote fuera de ella, exclusivamente cuando el oponente no puede manejar la pelota). **Sugerencias:** como ya se mencionó, esta es una actividad para realizar a diferentes edades, solo necesita ajustar el tamaño de la cancha, el tamaño de la pelota, el número de jugadores, según su necesidad.

710. TENIS DE MESA – EDUCATIVO

OBJETIVOS: trabajar el tenis de mesa, tiempo de reacción, agarre, coordinación manual de anteojos y agilidad.

DESCRIPCIÓN: Un educador para trabajar el tenis de mesa; en parejas, un alumno estará en posesión de una pelota y el otro tendrá posesión de la raqueta, y entre ellos tendrá una cartera/mesa; quien esté con la pelota deberá lanzar la pelota contra la mesa, para que se quique una vez y su compañero deberá golpear usando la raqueta, Luego, el mismo jugador que lanzó, debe empuñar la pelota con las manos y repetir el procedimiento varias veces ... Luego, después de un tiempo, invierte las funciones ...

Sugerencia: el ejercicio se puede realizar incluso en la cancha o en cualquier otro piso, haciendo que la pelota rebote en el suelo y el compañero regrese usando la raqueta (e incluso puede adaptar la raqueta).



711. PASE RÁPIDO

OBJETIVOS: trabajar el pase y el agarre, el tiempo de reacción y la agilidad.

DESCRIPCIÓN: es un juego predeportivo, que trabaja el pase y el agarre, ya sea para Balonmano o Baloncesto o deporte similar; tres, cuatro o cinco estudiantes en un pequeño círculo, cada uno comienza en posesión de una pelota y debe pasar esa pelota en sentido horario o antihorario (decidir al principio) al colega que está a su lado, en el que todos deben hacer lo mismo al mismo tiempo, para que todos hagan el pase e inmediatamente reciban el balón de su compañero, y deben hacerlo repetidamente durante un tiempo determinado, hasta que alguien cometa un error. El objetivo es intercambiar pases lo más rápido posible sin dejar caer el balón.



Instagram: [@edfvida](#)

712. SORVEBOL SOBRE LA MESA

OBJETIVOS: agilidad de trabajo, tiempo de reacción, coordinación manual del ojo y estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: es un juego muy simple; se puede jugar individualmente 1x1 o 2x2; cada jugador parte de la posesión de un pequeño cono, y entre ellos tendrá una mesa / billetera escolar; uno de los jugadores comienza desde la posesión de una pelota, en la que debe superponerse en la boca del cono (como una bola de sorvete en el cono); luego usando una de sus manos debe sostenerse al final del cono y impulsar la pelota hacia la mesa para que la pelota rebote en la mesa y vaya hacia su oponente; que debe usar mucha coordinación y agilidad para atrapar esta pelota, usando su cono, y luego devolver la pelota de la misma manera a su oponente; marca el punto que puede hacer que su oponente no pueda tener éxito en sostener la pelota con el cono. El ganador del juego es quien puede completar el puntaje de 12 puntos primero, manteniendo una ventaja de 2 puntos.



713. CARRERA DE HULA HOOP

OBJETIVOS: trabajo en equipo, coordinación general, salto y equilibrio.

DESCRIPCIÓN: formar equipos en fila, con cada participante teniendo un aro / hula hoop; para empezar, todos estarán sentados y sosteniendo su arco acostado y un poco por encima del suelo, para que alguien pueda entrar en él. Luego, a la señal del maestro, el primer estudiante en la fila, debe salir a correr y pasar pisando o saltando dentro de todos los aros de hula hula de su



Colegas, y tan pronto como lleguen al final de la línea, deben sentarse y mantenerse en la misma posición que sus colegas, luego dejar inmediatamente el siguiente pasillo en la fila y así sucesivamente, hasta que todos hagan la tarea.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/JZu-0XQFGwc>

Instagram: [@edfvida](#)

714. DESAFÍO SÓNICO

OBJETIVOS: trabajar la velocidad, agilidad y coordinación en general.

DESCRIPCIÓN: se trata de un reto de velocidad y agilidad, en el que el alumno debe girar el anillo o arco y luego correr hasta un punto determinado y regresar lo más rápido posible, y poder coger el anillo sin que haya dejado de girar o moverse. **Nota:** es una actividad que se puede utilizar a diferentes edades y podemos adaptarnos según las capacidades de nuestros alumnos; podemos aumentar la distancia de la carrera, podemos poner algunos obstáculos en el camino.



715. ZIGZAG HUMANO

OBJETIVOS: trabajarla cooperación, la coordinación general, las habilidades deportivas.

DESCRIPCIÓN: formar equipos en filas, que pueden ser con 6 participantes para más... entonces todos en la fila deben comenzar de la mano, manteniendo un espacio entre ellos; Luego, a la señal del profesor, el primer participante de cada equipo, debe zigzaguear entre los participantes de su equipo, pasando por este espacio formado y al llegar al final, debe unirse a ellos, formando la cadena humana, poco después el siguiente saldrá y realizará el mismo procedimiento y así sucesivamente hasta que todos lleguen a la línea de meta de la carrera.

Nota: todos comienzan en la parte posterior de la cancha , se toman de las manos en forma de una cadena humana haciendo el espacio entre sus brazos y luego un jugador de dolor debe correr haciendo el zigzag para que cada vez el equipo avance hasta llegar al otro lado de la cancha.

Variación: el participante que hará el zigzag debe estar en posesión de un balón y luego debe conducir regates entre sus compañeros, y cuando se pone delante, debe realizar el pase al siguiente y luego unirse a la cadena de su equipo y así sucesivamente...

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/PmJZYU6qhWo>



Instagram: [@edfvida](#)

716. STICK + DRIBBLE

OBJETIVOS: trabajo de Balonmano/Baloncesto, regate, coordinación y tiempo de reacción.

DESCRIPCIÓN: un ejercicio para trabajar el regate/rebote de la pelota y el tiempo de reacción; el alumno debe ir driblando la pelota con una mano (derecha) y sostener el bate de pie con la otra mano (izquierda), por lo que a la señal del profesor, debe cambiar de manos, driblar con la mano izquierda y sostener el bate con la derecha; y hacer esto sin parar a realizar el movimiento de la pelota.



717. TRES BESCAPES

OBJETIVOS: trabajar el pase, agarre, control motor.

DESCRIPCIÓN: en parejas, sentados uno frente al otro y en posesión de una pelota, teniendo entre ellos tres arcos dispuestos en fila; el objeto es lanzar la pelota en el primer arco, de modo que rebote y caiga en el segundo arco y luego en el tercero, hasta el agarre de su colega; en caso de que la pelota deba rebotar tres veces antes de llegar a las manos de su colega, siendo una vez en cada arco.

Sugerencias: podemos aumentar la distancia de los arcos e incluso el número de arcos y dequeques, según las habilidades individuales.

Otra forma es realizar con pelotas de diferentes tamaños, incluso como didáctico para tenis de mesa o tenis de campo utilizando una raqueta y pelotas específicas para cada modalidad.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/4jlDFiAhGec>

718. TOM Y JERRY

OBJETIVOS: ritmo de trabajo, música, coordinación, agilidad, velocidad, estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: es una urraca donde todos los estudiantes comienzan en un gran círculo; luego el maestro elige y un estudiante para ser el JERRY (ratón) y pararse en el centro del círculo y otro para ser el TOM (gato) y se parará fuera del círculo; luego todos en la rueda aplauden y cantan la canción:

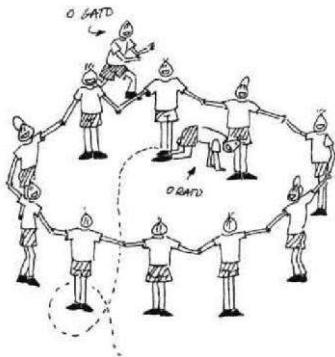
Instagram: [@edfvida](#)

- "¡TOM ES EL GATO! ¡JERRY ES EL RATÓN!"

JUEGA, CORRE, NO DEJES QUE LO ATRAPEN; ¡EL GATO DETRÁS DEL RATÓN HACE QUE COMIENCE LA PELEA!

Luego, a partir de ahí, el ratón debe abandonar inmediatamente el círculo e ir en busca del queso (el maestro dejará algún objeto que represente el queso; ejemplo: conos, chalecos, pelota en un lugar) y el ratón debecorrer y recoger el queso y regresar al círculo sin ser atrapado por el gato.

Sugerencias: dejar más de un queso esparcido por todo el espacio, ya que esto evita que el gato se quede cerca del queso esperando a que el ratón se acerque (guardando ataúd) ... También podemos seleccionar dos o tres estudiantes para que sean el ratón y también aumentar el número de gatos... Solo el mouse puede ingresar a la rueda, el gato solo puede permanecer afuera, por lo que cuando el mouse entre, estará protegido.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/aZir-sfXmhl>

719. ALIBABA Y LOS 40 HIJOS



OBJETIVOS: Trabajar el ritmo, la expresión corporal, la creatividad.

DESCRIPCIÓN: Se forma un gran círculo, y al son de todos cantando juntos 2 veces "Alibaba y los 40 ladrones, Alibaba y los 40 ladrones ..."; un estudiante (MAESTRO) comienza cualquier movimiento (levantando los brazos), luego cuando va a cantar nuevamente el coro de la canción "Alibabá y los 40 ladrones, alibabá y los 40 ladrones ..."; El estudiante

que creó el primer movimiento que fue "levantar los brazos" creará otro movimiento, y ahora su colega a su lado siempre realizará el movimiento anterior realizado por el estudiante que inició el movimiento (MASTER). Por ejemplo: si el movimiento comienza para el lado derecho del círculo, quien esté en el lado derecho del "maestro" (que comanda el movimiento inicial) solo realizará el movimiento inicial cuando el maestro comience su segundo movimiento y así sucesivamente hasta que toda la rueda esté haciendo un movimiento diferente del otro, todos los cuales fueron creados por el maestro ... Solo copiarás el movimiento anterior de la persona que está en tu lado derecho por ejemplo...

720. BOLA EN LA TORRE

OBJETIVOS: trabajar las habilidades de balonmano/baloncesto; pase, agarre, estrategias de juego, agilidad, velocidad, tiro de precisión y trabajo en equipo.

Instagram: [@edfvida](#)



DESCRIPCIÓN: En Bola na Torre, los niños necesitan jugar a la pelota. Pero no es tan simple, porque la mesa se mueve. Cuando se trata de formar equipos, niños y niñas se alternan.



Por lo tanto, hay un equilibrio de fuerzas y los niños perciben las diferencias individuales. Las reglas básicas son las siguientes: un estudiante de cada equipo sostiene la canasta (CUBO O CONO) para su equipo. Cada uno de los cesteros se sube a uno de los bancos suecos (o silla) colocados en extremos opuestos del patio y sostiene el cubo en el

mano, tratando de meter la pelota en él. Todos se turnan para tratar de meter la pelota en el cubo. También podemos crear otras reglas: ¿está permitido caminar con la pelota en la mano? ¿Cuántas veces puede rebotar la pelota antes de ser lanzada? ... Si la clase es numerosa, pronto los estudiantes se darán cuenta de que no es posible que todos jueguen al mismo tiempo. Ellos mismos pedirán dividir los turnos. Entonces, ¡solo presta atención para que nadie olvide la regulación! NOTA. Si le resulta peligroso que el estudiante se quede en la silla, puede delimitar un espacio dentro del área de fútbol sala donde los otros jugadores no podrán ingresar, y solo el "stager" se quedará dentro, y los demás lanzarán desde fuera del área.

721. HULA ENUMERADO Aro (matemáticas)

OBJETIVOS: trabajo cálculos matemáticos, lanzamiento de precisión.



DESCRIPCIÓN: Organizar a los alumnos en dos columnas de igual número; el primer jugador de cada columna tendrá en la mano una bola; a cierta distancia de las dos columnas, disponer varios arcos (hula hoops) con una numeración dentro de ellos (usar tiza); a la señal del profesor los jugadores deben lanzar la misma bola de tierra en el boliche y tratar de hacer que se detenga d entrar en algunos de los arcos; el

punto se marcará

para el equipo que alcance el número más alto dentro del arco; Ejemplo: el jugador A lanzó la pelota dentro del arco del número 100, el jugador B lanzó el arco con el número 45, el punto se dará al número más alto. **Variación:** los objetivos se pueden colocar donde gana el equipo que trae el resultado primero; Por ejemplo, usar la suma de los números, lanzar una pelota primero y pedirles que multipliquen el número por el número del lanzamiento posterior, o usar cualquier otro tipo de cuenta... Sumar, restar, dividir, multiplicar un número por otro...

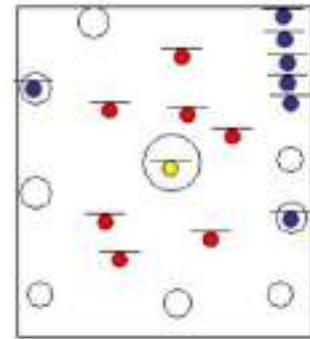
722. KICKBALL

OBJETIVOS: trabajar el campo y el deporte del club; agarre, patada o

Instagram: [@edfvida](#)

Lanzamiento, pase y lanzamiento de precisión, estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: Inicialmente se forman dos equipos, donde uno estará en columna sobre la línea lateral de la cancha, y el otro equipo debe ser dispersado por la cancha, y un (1) estudiante estará en el círculo central. El maestro debe colocar varios aros de hula hula en promedio a unos 3 metros de distancia entre sí en toda la línea lateral de la cancha. El equipo que estará en columna a un lado de la línea lateral tendrá como objetivo patear la pelota en cualquier dirección y correr más allá de todos los aros de hula hula que están dispuestos en las líneas, y el equipo contrario buscará la pelota con el objetivo de entregarla al estudiante que estará en el centro de la cancha. Si cuando la pelota llega al centro del alumno y el corredor está fuera de algún arco abandonará el juego. Por lo tanto, el corredor solo puede correr mientras el oponente busca la pelota, por lo que debe estar atento y siempre estará protegido cuando esté parado dentro de un arco... Así que el siguiente en la columna recibirá la pelota y pateará y huirá, y ahora él y el primer jugador que se detuvo en un arco pueden ir corriendo juntos ... El equipo marca el punto cuando logra completar todos los arcos sin ser atrapado, y el equipo contrario tiene que ser lo suficientemente rápido como para poder eliminar a los corredores, pasando la pelota al estudiante central en el momento exacto en que tiene los pies fuera de algún arco.



723. QUIERO MI CASA

OBJETIVOS: calentamiento, velocidad, empuje de carrera

DESCRIPCIÓN: El maestro debe colocar a los estudiantes en una esquina de la cancha, y en el otro extremo poner aros de hula hula en el piso para que un estudiante se quede sin (por ejemplo, si tenemos 10 estudiantes, debemos poner solo 9 aros de hula). A la señal del maestro, todos deben correr y entrar en el aro de hula. El estudiante que se queda sin hula aro, debe elegir un aro de hula para ser retirado, (obteniendo 8 aros de hula para 10 estudiantes) en la siguiente ronda, este estudiante debe elegir un colega para correr juntos y conquistar su aro de hula, por lo que otro estudiante estará sin hula hoop y así sucesivamente, el estudiante que se queda fuera del hula hoop debe quitarse otro hula hoop y elige tener otro colega para participar en la siguiente ronda juntos.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/4e6o6K4WOBc>

Instagram: [@edfvida](#)

724. JUEGO DE CÍRCULO

OBJETIVOS: habilidades de tenis en el campo de trabajo, coordinación manual del ojo, tiempo de reacción, agilidad y estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: En parejas, cada estudiante con una raqueta; entre ellos debe tener un arco o un círculo dibujado en el suelo; pronto el juego comienza con uno de los jugadores golpeando la pelota con la raqueta hacia el suelo, de modo que golpea dentro del círculo en el chão; el oponente debe tratar de devolver esta bola de la misma manera, hasta el punto de que vuelve a golpear dentro del círculo en el suelo y dificulta que su oponente la devuelva. Marca el punto cuando el oponente no devuelve la pelota.



725. NO TE ESCAPES LA PELOTA



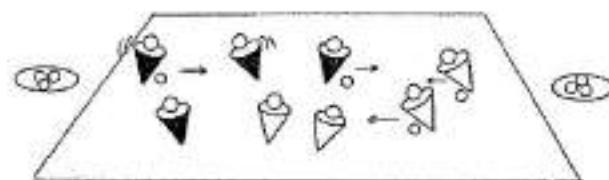
OBJETIVOS: cooperación entre el grupo, control del balón, estrategias de juego, espíritu de grupo.

DESCRIPCIÓN: Formar grupos, en los que tendrán que permanecer abrazados en formación de círculo; el profesor dará el reto al grupo: llevar una pelota por el centro del grupo hasta un punto determinado (en el suelo, arrastrándose); pronto deberán hacer lo mismo que en el anterior, pero ahora deberán conducir la pelota desde arriba usando un solo pie y todos deberían estar tocando la pelota.

726. PIQUÉ BALLS COMO EQUIPO

OBJETIVOS: estrategias de juego de trabajo, agilidad y velocidad, trabajo en equipo.

DESCRIPCIÓN: Forme dos equipos dispuestos a cada lado de la cancha; detrás de la línea inferior de cada cancha tendrá un arco con varias bolas dentro; a la señal del maestro, un estudiante de cada equipo a la vez debe correr y tratar de pasar al equipo contrario y llevar una pelota contraria a su lado sin ser atrapado; en caso de que alguien sea atrapado, Esto debe congelarse en su lugar hasta que sea guardado por un compañero de equipo; Los equipos deben organizarse para proteger sus pelotas y al mismo tiempo atacar y capturar el mayor número de pelotas opuestas; el equipo que roba todas las pelotas opuestas gana.



Instagram: [@edfvida](#)

727. RELÉ ALTERNATIVO

OBJETIVOS: coordinación y razonamiento de trabajo, trabajo en equipo y respeto a las normas.

DESCRIPCIÓN: Formar dos equipos de igual número, en formación de columna con las piernas separadas; el primer jugador pasa la pelota entre las piernas al colega por detrás, quien atrapará la pelota y



Pasará por encima de la cabeza al tercero, quien recogerá y comenzará de nuevo pasando por debajo de las piernas, siendo así alterado hasta llegar al último alumno de la columna vertebral; que cuando llegue al último deberá correr hasta el inicio de la columna iniciando nuevamente la actividad.

728. JUEGO POR SECTORES

OBJETIVOS: trabajar las habilidades de fútbol sala y respetar todo el espacio de la cancha, cada uno consu posición de juego.

DESCRIPCIÓN: Delimitar el espacio de la cancha en sectores, por ejemplo: en cada media cancha se dividirá por igual en 4 sectores (casillas); dentro de cada sector debe haber dos jugadores, que serán oponentes (puede usar chalecos para separar los equipos, en este caso, un jugador con el color rojo y otro azul); teniendo en cada media cancha 4 sectores con dos jugadores en cada uno jugando contra el otro,

Automáticamente tendremos 8 sectores en la pista total, y 16 jugadores distribuidos por todo este espacio, por lo que 8 de estos jugadores serán de



un equipo y los otros 8 serán del otro equipo; Como están separados por chalecos de colores, sabrán quién está en su equipo; Ahora se eligen 2 jugadores más que se quedaron fuera para complementar los ejes, siendo los respectivos porteros; comienza el juego normal, pero en este juego como están limitados dentro de los sectores, no podrán salir de su sector para jugar, solo podrán lanzar hacia su portería, driblar al oponente que está dentro de mi sector y pasar el balón a alguien de su mismo equipo y que está en otro sector y Tal vez esté más a favor de marcar el gol.

Nota. Este juego parece ser un poco complicado, pero es muy chulo, porque desarrolla el juego dinámico, donde es necesario hornear el balón a alguien de tu equipo que esté más cerca de la portería, y además evita que el jugador juegue solo, porque entonces está limitado a ese espacio (sector).

Instagram: [@edfvida](#)

729. VENDEDOR DE FRUTAS (URRACA)

OBJETIVOS: calentamiento, agilidad de trabajo, creatividad, velocidad, adivinación, conocimiento sobre los frutos.

DESCRIPCIÓN: es una captura, donde seleccionamos a un estudiante para que sea el receptor y los demás serán los "vendedores de frutas"; todos los estudiantes comienzan en la parte superior de la línea inferior de la cancha y el clavija ador comienza en la otra línea de fondo; por lo tanto, el maestro elige una fruta común y habla con el grupo de vendedores cuál es la fruta vendida, ejemplo: SANDÍA; Luego todos cantan juntos "Somos vendedores de frutas, ¿qué fruta quieren?" ...



en este punto, el "comprador/recolector" debe mencionar una fruta, por ejemplo: BANANA... Entonces, como se perdió el fruto, el los vendedores cantan juntos de nuevo "plátano que no tenemos, uno, dos, tres" y así dar tres pasos hacia adelante.... Pronto comienzan denuovo: "Somos los vendedores de frutas, ¿qué fruta quieres?" ... Y así, el comprador dirá los nombres de las frutas hasta que lo haga bien, y si eso sucede, todos deben correr y el receptor intentará atrapar a alguien. Pero puede suceder que el receptor no puedadiscernir el nombre de la fruta, y cada vez que comete un error, el grupo avanza tres pasos, de modo que cuando lleguen al otro lado de la cancha, se intercambiará al comprador.

Sugerencia: lo bueno es cuando el comprador golpea la fruta, teniendo cuando el profesor observaaire que el grupo se acerca, puede dar consejos al comprador, por ejemplo: es una fruta roja por dentro; tiene la cáscara verde; es muy grande... y así sucesivamente, para que facilite la identificación de la fruta.

También podemos dejar que el grupoelija una fruta a su gusto, para que trabajen en grupo.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/rMfVSPXCsNA>

Instagram: [@edfvida](#)

730. URRACA INDIA JONES URRACA

OBJETIVOS: cooperación laboral, velocidad, agilidad, carrera de resistencia .

DESCRIPCIÓN: Se forman dos círculos, uno más grande y otro más pequeño en su interior, dejando un pequeño pasillo entre ellos... Pronto elige a un participante para que sea el fugitivo (Indiana Jones); usando una pelota de Pilates grande o similar, todos deben golpear la pelota en un intento de golpear al fugitivo, quien para escapar debe correr en círculo. La idea es que el fugitivo esté corriendo dentro del círculo hasta que la pelota le golpee, o se canse y ceda paso a otro jugador.

Nota: El grupo puede girar la pelota en ambas direcciones, ya que ven que están más cerca del fugitivo.



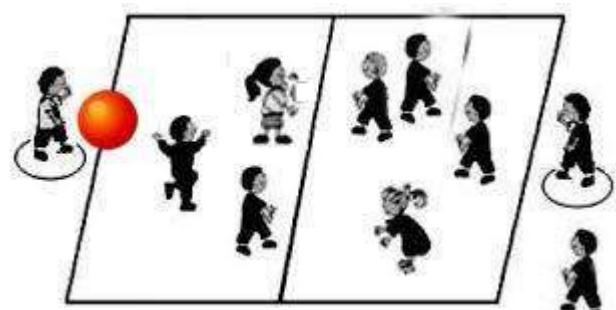
ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/VJNwNoVgUqM>

731. QUEIMADA – WHO HITITS MÁS...

OBJETIVOS: trabajar la velocidad y la agilidad, el lanzamiento de la estrategia, las estrategias.

DESCRIPCIÓN: esta es una variación de burning, donde todos los jugadores comienzan en el mismo equipo, dentro de la cancha; y dos jugadores estarán detrás de las líneas de fondo en la cancha de posesión de una pelota; y luego estos dos jugadores deben tener que o lanzar la pelota, para que corra por toda la cancha, tratando de golpear a alguien, Y si lo hace bien, esa persona se unirá a quien lo golpeó y así sucesivamente ... Así que a medida que los jugadores en el centro son quemados, son parte del equipo que los eliminó, y al final el equipo que tenga más miembros será el ganador. **Observaciones:** podemos realizar este juego con pelotas de goma y también pelotas grandes de Pilates. Teniendo en cuenta que si la pelota choca con alguna parte del cuerpo de alguien, será eliminada (incluso si la pelota está rodando por el suelo), por lo que quien esté dentro de la cancha, no podrá tocar la pelota en ningún momento.

- Motivar a los alumnos del centro a no



Instagram: [@edfvida](#)

querer ser quemados a propósito, hacer una competición única entre ellos, poniendo que el último que vaya sin ser eliminado, será el campeón de todos.

732. COOPERACIÓN EN ACCIÓN

OBJETIVOS: trabajar la cooperación, el control motor, la afectividad, el espíritu de equipo y entretener al grupo.

DESCRIPCIÓN: una actividad cooperativa; será necesario hacer los "canales": puede usar un tubo de PVC en promedio 30 mm, luego este tubo debe cortarse en trozos con 70 cm o según sea necesario; luego debe cortarse por la mitad, para que tengamos dos canales (igual en la imagen). Después de que todo esté listo, ahora es poner en práctica: cada estudiante sostendrá un canal, estando todos alineados uno al lado del otro, deben llevar una pelota viajando desde el primer estudiante hasta el último, y cada vez que el primer estudiante realiza la tarea, debe correr y colocar la fila nuevamente.



Sugerencias: también podemos crear una competición juntos, para que dos equipos realicen la tarea simultáneamente y quien realice primero, gane.

733. DIVERSIÓN AMARELINHA

OBJETIVOS: trabajar la coordinación general, el equilibrio, el razonamiento. **DESCRIPCIÓN:** organizar varios arcos seguidos; usando algunos conos/marcadores, marcaremos cada arco con una función; y el estudiante saltará en cada arco de acuerdo con las instrucciones dadas:

- Un cono en el lado derecho del arco = saltar sobre el pie derecho.
- Un cono en el lado izquierdo del arco = saltar sobre el pie izquierdo.
- Dos conos, uno a cada lado del arco = El estudiante debe saltar con ambos pies dentro del arco.
- Un cono dentro del arco = el estudiante debe saltar con ambos pies separados, fuera del arco.

Sugerencias: todavía podemos crear variaciones, aumentando la dificultad; poniendo instrucciones que requieran que el alumno haga un giro; que además de saltar aplaude, ejemplo: saltó con un pie = golpea una palma; saltó con ambos pies = golpea dos palmas.



Instagram: [@edfvida](#)

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/eF3kcTKXiQw>

734. AMARELINHA INVERTIDA

OBJETIVOS: trabajar la coordinación motora general, saltos, agilidad, noción espacial, ritmo.

DESCRIPCIÓN: inicialmente habrá que preparar los arcos dispuestos al suelo según la imagen: un arco en el centro y otros seis a su alrededor. El jugador debe saltar con las piernas separadas en los dos primeros arcos, como se muestra en la imagen, luego debe saltar al arco central con los pies juntos y volver a los mismos dos arcos al principio; continuando la actividad, ahora debe saltar hacia los lados, ocupando los siguientes dos arcos y así repite el salto al arco central y regresa... y luego salta a los siguientes arcos laterales hasta que se completa el giro.

Nota: cada vez que el jugador salta a un lado debe ocupar dos arcos, siendo un arco que ya estaba ocupando anteriormente y solo avanzando un nuevo arco a la vez. **Ejemplo:** comienza con un pie en el arco rojo y otro en el verde; al saltar hacia un lado, debes continuar con un pie en el arco verde y avanzar un pie hasta el arco amarillo; pronto la siguiente s alta será con un pie en el arco amarillo y otro en el morado y así sucesivamente...

VARIACIÓN: al saltar en el arco central podemos pedirle al jugador que salte usando solo un pie, manteniéndose en equilibrio con cada salto.



735. GIROS DE RAYUELA



OBJETIVOS: coordinación del trabajo, equilibrio, razonamiento, concentración, noción espacial.

DESCRIPCIÓN: distribuya los arcos hilados en pares (igual que se muestra en la imagen).

Procedimiento: el estudiante salta con los pies separados en los dos primeros arcos (horizontal); luego salta en los dos primeros arcos del lado derecho (vertical) y regresa a los dos primeros (horizontal); luego saltará con los dos pies separados en los dos arcos del lado izquierdo (vertical) y regresa a los dos primeros, y luego salta con ambos pies en frente, a los siguientes dos arcos de la fila y así comienza el procedimiento de nuevo hasta que llega a los últimos arcos de la fila.

Instagram: [@edfvida](#)ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://www.youtube.com/shorts/LvcyyJ2wj0M>

736. BOLAS Y CUERDAS

OBJETIVOS: cooperación laboral, estrategias, equilibrio, control motor.

DESCRIPCIÓN: una actividad cooperativa, utilizando dos cuerdas y una pelota; en parejas, deben aferrarse a los extremos de la cuerda e intentar transportar una pelota de un punto a otro sin dejar caer la pelota. Es importante que ambos trabajen juntos, para que se sujeten a la cuerda, para que la cuerda quede bien estirada y tenga resistencia para sujetar la pelota; también puedes usar bolas con diferentes tamaños, según la dificultad.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/IIDtUHGuECo>

737. ALFOMBRA VOLADORA

HABILIDADES: desarrollar fuerza física y resistencia, superar desafíos.

DESCRIPCIÓN: en un lugar con un suelo liso, el niño se sentará encima de una alfombra (caja de cartón); atará un extremo de una cuerda en un lugar fijo (o algún responsable sostiene el extremo de la cuerda) y el otro extremo se quedará con el niño de la alfombra; el objetivo es que el niño se siente en ella



La alfombray, tire de la cuerda hasta el punto de que la alfombra se deslice por el suelo, haciendo que se mueva a través del espacio.

Variación: es interesante realizar de forma competitiva, donde más de un alumno realiza la actividad al mismo tiempo, como una carrera para ver quién puede llegar primero.

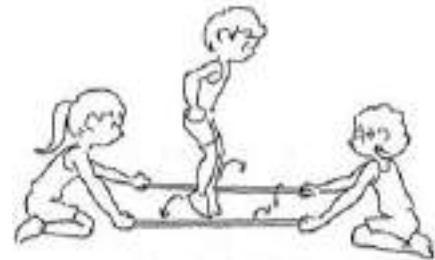
ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/WPchsZ4XkXQ>

738. AL RITMO DE LOS PALOS

HABILIDADES: trabajar el ritmo y la coordinación.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN: en tríos; dos personas se aferrarán a los extremos de dos palos y se moverán para que se cierre y se abra; por lo que una tercera persona saltará entre los palos, de modo que cuando el palo esté abierto el jugador esté dentro con las piernas cerradas y cuando los palos estén cerrados, el jugador debe separar las piernas; realizar repetidamente y según se perciban las habilidades, se puede aumentar la velocidad de Movimientos.



Variación: interpreta usando la canción "esclavos del trabajo".

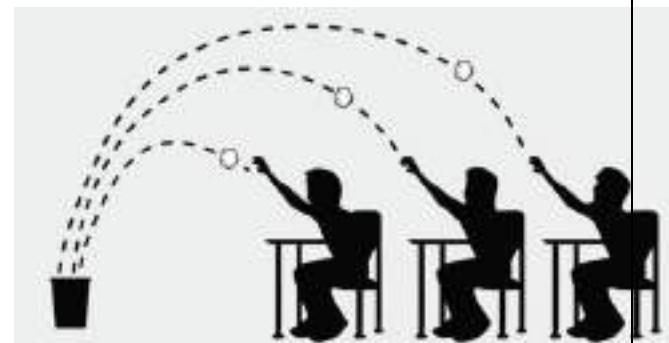
Nota: lo ideal es usar espaguetis flotantes (para billar), porque son ligeros, no se rompen y garantiza la seguridad de quienes mueven los palos, porque quien está saltando puede pisar encima del palo y esto puede lastimar los dedos de los compañeros.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtube.com/shorts/A4PBY5VTzIM>

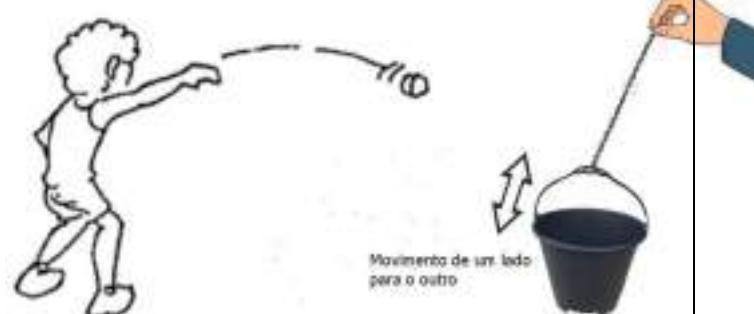
739. DA EN EL BLANCO:

HABILIDADES: lanzamiento de precisión, orientación espacial y temporal y lateralidad (campo de trabajo con derecha e izquierda).

DESCRIPCIÓN: utilizando únicamente un cubo, (cesta de ropa, lavabo u otro similar) el niño lanzará bolas de calcetín (bola de papel, bolas varias) tratando de dar en el blanco; lo hará empezando a continuación y poco a poco irá aumentando la distancia de los lanzamientos así. Haz el lanzamiento de la siguiente manera: bola cerca de la oreja y lanza con la mano derecha y luego con la izquierda. (se pueden utilizar otros tipos de parcelas).



Variación: Ahora realizarás el mismo procedimiento, pero el objetivo debería estar viéndome; para ello, ata una cuerda al mango del cubo, y otra persona moverá el cubo en forma de péndulo, yendo de un lado a otro y en este momento el niño debe lanzar, buscando golpear el objetivo en movimiento. Haga esto a diferentes distancias, de acuerdo con las habilidades del niño.



ACTIVIDAD EN VÍDEO:

<https://youtu.be/x3zCvOTACHM>

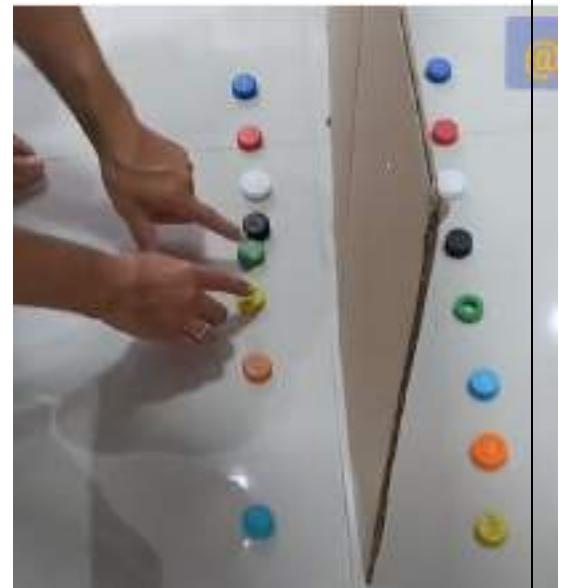
Video 02: <https://youtu.be/fjkKhxlfR9s>

Instagram: [@edfvida](#)

740. TAPA DE MEMORIA

HABILIDADES: memorización secuencial , concentración.

DESCRIPCIÓN: primero encontrarás pares de gorras con iguales colores; pero puedes reemplazar las tapas por cualquier otro objeto (formas geométricas, papel de colores) lo importante es tener siempre los mismos pares; luego los pondrás todos alineados uno al lado del otro y el niño observará la secuencia e intentará memorizar; luego pondremos algo delante que le imposibilite ver la secuencia, y luego debe organizar las gorras de acuerdo con su par; Luego, solo verifique cuántos pares golpeó e intente nuevamente si es necesario.



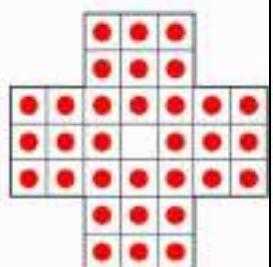
ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/b1ptYhS5-xM>

1 RESTANTE - CON TAPAS Y HABILIDADES DE BANDEJA DE HUEVOS : Razonamiento lógico, resolución de problemas, estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: Sigue siendo uno un rompecabezas en el que el objetivo es, a través de movimientos válidos, dejar solo una pieza en el tablero. Al comienzo del juego, hay 32 piezas en el tablero, dejando la posición central vacía. Un movimiento consiste en tomar una pieza y hacerla "saltar" sobre otra pieza, siempre horizontal o verticalmente, terminando en un espacio vacío. La pieza que fue "saltada" se retira del tablero. El juego termina cuando ya no es posible hacer ningún otro movimiento.

En esta ocasión, el jugador gana si solo queda una pieza en el tablero; o siempre lograr dejar la menor cantidad de piezas.

Adaptación: usa una bandeja de huevos como tablero y tapas como piezas de juego; pero aún puedes dibujar el tablero en un papel y también usar guijarros, bolas de papel u otro material para ser las piezas del juego.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/Kwn5D0Zax4g>

Instagram: [@edfvida](#)

741. MOQUETA COOPERATIVA

HABILIDADES: cooperación, estrategias, concentración, identificación del color.

DESCRIPCIÓN: Necesitarás una bolsa de plástico rectangular, pero puede ser: lona, tela, bolsa de plástico e incluso cartón; en cada esquina de nuestra "alfombra" haremos un agujero; luego necesitaremos 4 bolas que sean de un tamaño suficiente para caer en los agujeros que hicimos. Para empezar el juego, necesitaremos dos personas, cada una sostendrá a un lado de la "alfombra" y dejaremos las cuatro bolas en el centro; El objetivo del dúo es hacer que cada bola caiga en un agujero, no pudiendo caer dos bolas en un mismo lugar, y para ello es necesaria la cooperación de ambos y mucha concentración. Otra forma de realizar esta actividad es mediante el uso de colores; marcaremos cada hoyo con un color (rojo, azul, amarillo y verde, o el que prefiera); Así que tendremos que tener bolas de colores también, y podemos pintar cada bola, usando lápices de colores, lápices o pintura; haciendo ahora el mismo procedimiento, pero cada bola de color debe caer en el agujero de su respectivo color.



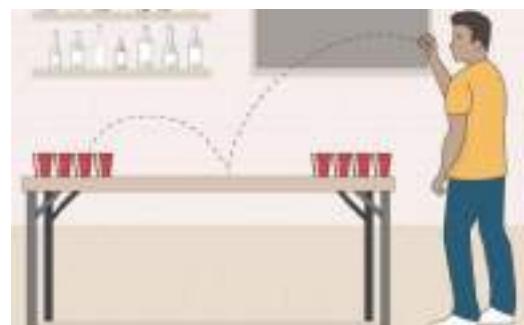
Consejo: puedes usar pelotas de tenis, pelotas de ping-pong (ping pong) o esas pelotas desodorantes; también puedes usar mármol, goma o cualquier otro tipo de pelota, incluso una hecha de papel, siempre y cuando esté bien hecha.

Alfombra cooperativa: <https://youtu.be/9GHpbspbRKA>

742. PING-COPO

HABILIDADES: desarrollar precisión, control motor y habilidades educativas para el tenis de mesa.

DESCRIPCIÓN: En la mesa o en el suelo; solo necesitas una pelota que rebotar en el suelo, dos tazas y eso es todo; se enfrentarán entre sí; Ahora solo juega alternativamente con tu oponente; Quien pueda anotar 3 puntos primero, gana. Recordando que la pelota debe rebotar una vez en el suelo y caer en el objetivo, que puede ser la taza, una lata, una olla u otro objeto similar. A medida que tus habilidades mejoren, podrás aumentar la distancia de las copas e intentar más y más, haciendo que el juego sea aún más difícil y desafiante. Puede usar una taza paracada uno como se sugiere, o más igual a la imagen demostrada.



Instagram: [@edfvida](#)ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/U6rpu8S_4rs

743. DESAFÍO DE LA BOLSA VOLADORA

HABILIDADES: tiempo de reacción de trabajo, coordinación mano-ojo y Estrategias de juego, además de trabajar la lateralidad, mejorando las habilidades deportivas que requieren velocidad en sus movimientos.

DESCRIPCIÓN: un reto para todas las edades, porque podemos realizar a diferentes niveles de dificultad; utilizando únicamente bolsas de plástico, el objetivo es mantenerlas en el aire el mayor tiempo posible, pudiendo atrapar una a la vez. Inicialmente puedes comenzar con una sola bolsa, jugando de una mano a la otra; Luego aumenta a dos bolsas, lanzando las bolsas al aire y atrapándolas con manos alternas y así sucesivamente; pronto puedes aumentar a tres o más bolsas usando ambas manos; incluso puedes actuar en forma de malabaristas.

Variación: cuando realices el ejercicio y completes el reto usando ambas manos, ahora intenta realizarlo usando una sola mano: primero hazlo

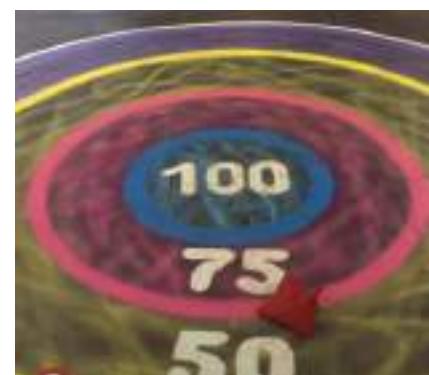
con una mano y luego con la otra, trabajando la lateralidad derecha/izquierda.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/TvO-zUO0B2M>

744. EN EL OBJETIVO

OBJETIVOS: trabajar la precisión de lanzamiento, control motor.

DESCRIPCIÓN: un juego de precisión muy simple; basta con dibujar un objetivo en el suelo, puede ser usando arcos, cuerdas, dibujar con tiza o pintura; como nuestro objetivo tendrá varios círculos dentro uno del otro, entonces cada uno de ellos se denominará con un valor, igual en la imagen; siendo que el círculo más pequeño equivale al mayor número de puntos y el círculo más grande es igual a la puntuación más baja. Cada jugador tendrá derecho a tirar la bolsa tres veces. **Nota:** Utiliza un saco de arena, puedes llevar calcetines o cualquier otra bolsa que me sea de fogueo y no reviente fácilmente al ser arrojada contra el suelo. Cada jugador podrá lanzar a una distancia de acuerdo a sus necesidades; inicialmente puede realizar a una distancia de 2 metros del objetivo y, a medida que observe las habilidades individuales, sugerirá que el jugador juegue cada vez más lejos.



Instagram: [@edfvida](#)

745. CRUZA SI PUEDES

OBJETIVOS: trabajar el tiro de precisión, agilidad, estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: Es un fuego muy divertido; es individual y con barreras protectoras. Inicialmente el espacio de juego está delimitado, donde algunos jugadores se encargarán de quemar, y el resto se alinearán en un punto de partida. Pronto quien corra, tratando de huir para no ser quemado, deberá correr de un lado a otro de la cancha, teniendo en el camino algunas barreras protectoras (sillas, colchones, carteras, colchonetas, colchonetas) y al mismo tiempo que huye, a un lado de la cancha, serán los quemadores, en posesión de una pelota de goma y deberá intentar golpear a este jugador. La idea es que en algunos momentos el corredor se levante y corra, luego tendrá que detenerse para protegerse y de acuerdo con sus estrategias, debería poder pasar al otro lado sin ser golpeado por las bolas que se lanzan en su dirección. Si alguien logra llegar al otro lado sin ser eliminado, entonces puede regresar al final de la línea y tener una nueva oportunidad; pero si son eliminados, entonces quien los eliminó estará en su lugar y ambos cambian de roles.



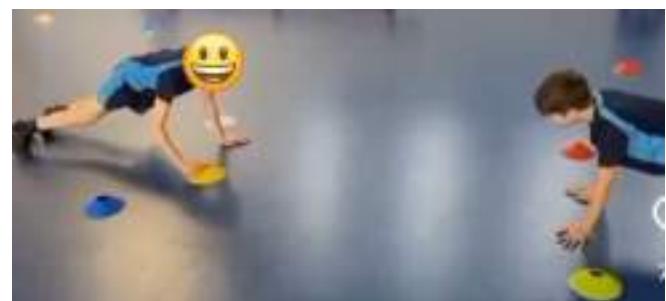
746. HOCKEY DE AIRE FUNCIONAL

OBJETIVOS: trabajar la fuerza física y la resistencia, las estrategias de juego y el tiempo de reacción.

DESCRIPCIÓN: en parejas, uno frente al otro en la posición de 4 apoyos; será necesario que cada jugador defienda su portería/portería. Usando dos marcadores o algo similar, formarás la portería y el disco de juego puede ser otro marcador, cubierta, pelota o algo similar; y por supuesto el suelo donde se llevará a cabo este juego debe tener una superficie lisa, para que el objeto a lanzar pueda moverse de una portería a otra. El juego consiste básicamente en hacer

Gol en tu oponente, pudiendo estar solo en la posición de 4 apoyos, tanto para defender como para atacar.

Variación: se puede hacer de forma normal, sin necesidad de permanecer en la posición de 4 apoyos, pero los jugadores agachados o sentados detrás de su portería.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/S3DuUUBNEzM>

Instagram: [@edfvida](#)

747. ESCALADA

OBJETIVOS: trabajar la escalada, la coordinación, la fuerza y la resistencia física.

DESCRIPCIÓN: distribuir arcos en el suelo, por lo que el niño debe caminar en cuatro para pararse sobre estos arcos, no pudiendo poner su mano o pie fuera del arco; de esta manera realizará movimientos similares a los de una escalada.

Adaptación: podemos utilizar conos marcadores en lugar de arcos, o también dibujar círculos en el suelo con tiza o cinta adhesiva. Lo ideal es dejar un espacio entre los arcos acorde al tamaño del niño, para simular lo más cercano a una escalada.

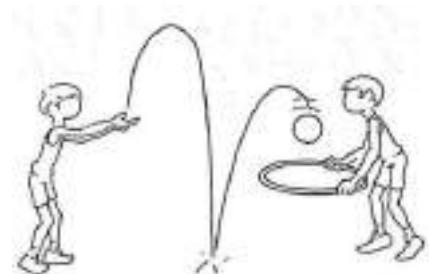


748. BOL A PULAPULA

OBJETIVOS: desarrollar agilidad, tiempo de reacción, trabajo en equipo, tiempo de balón.

DESCRIPCIÓN: una actividad muy sencilla que requiere sólo un arco y una bola de iniciación (cualquiera que rebote); Los estudiantes en parejas, uno estará en posesión de la pelota y el otro sostendrá el arco; el objetivo es hacer rebotar la pelota una vez en el suelo y su colega debe hacer que esa pelota pase por el arco una vez. Esto requerirá trabajo en equipo, agilidad y coordinación.

Nota: puedes pedirle a la pelota que rebote una sola vez, o también cada vez que rebota debe pasar primero dentro del arco, por lo que quien esté con el arco debe tener mucha agilidad para hacer el mayor número de veces hasta que la pelota se detenga por completo, y también requerirá de su colega la fuerza suficiente en su lanzamiento para que la pelota rebote un mayor número de veces.



749. ARC COOPERATIVO

OBJETIVOS: trabajar en cooperación, estrategias de juego, equilibrio y coordinación.

DESCRIPCIÓN: todos los alumnos y en una sola fila de tomados de la mano; pronto se entregará un arco al primer participante, y luego se lanza el reto: pasar el arco a través de todos, sin soltar las manos; para ello será necesario un buen trabajo en equipo, equilibrio y coordinación.

Consejo: Podrás usar más de un arco, tan pronto como envíes el primero, pronto puedes enviar otro y luego otro y así sucesivamente, para que todos estén involucrados en la tarea.



Instagram: [@edfvida](#)

Variación: podemos dividir la clase en dos o más equipos y realizar el mismo procedimiento, zafiro cuyo equipo llegará primero con el arco al final.

750. VOLEIXIGA

OBJETIVOS: trabajar sobre los fundamentos del voleibol: titular, servir y tocar; y también fundamentos de Fútbol.

DESCRIPCIÓN: un ejercicio para trabajar el titular de Voleibol; cada estudiante en posesión de un globo/vejiga, debe controlar mantener el globo en el aire el mayor tiempo posible, pudiendo realizar únicamente movimientos de titular. **Variación:** el mismo procedimiento haciendo la base de toque de la Volleyei y servir e incluso controlar la pelota con el pie y otras partes del cuerpo, habilidades de trabajo de Fútbol y Footvolley.



751. PASEO EN BOLA



OBJETIVOS: control motor, estrategias, cooperación.

DESCRIPCIÓN: simple o doble, el objetivo es transportar la pelota usando la cuerda; excelente propuesta para búsquedas del tesoro.

752. TENIS DE PISO

OBJETIVOS: iniciación al tenis de mesa, mejorar las habilidades relacionadas con la modalidad: agilidad, tiempo de reacción, control de la motocicleta, agarre de raqueta, estrategias de juego.

DESCRIPCIÓN: una actividad sencilla, trabajando la iniciación del tenis de mesa; dibujar o marcar el suelo con cinta adhesiva un pequeño rectángulo (en forma de mesa de juego y lógicamente en el tamaño de acor del con su necesidad); los alumnos comenzarán sentados uno a cada lado del rectángulo y usando la raqueta y la pelota hará rebotar la pelota de un lado a otro, Simplemente; respetando siempre que el La pelota siempre debe rebotar primero en el suelo

y, por lo tanto, puede devolverse a su colega; con el objetivo de que el dúo realice el mayor número de rebotes sin perder el control de la pelota.

Nota: lo ideal es comenzar sin competir y a medida que mejoras tus habilidades, puedes sugerir un desafío de un mini tenis de mesa.

Adaptación: como vamos aprendiendo algunos fundamentos, pronto podremos



Instagram: [@edfvida](#)

adaptar las raquetas si no se tienen para todos los alumnos (cartón o madera) y además la red puede ser solo una línea o improvisar una red colocando un palo entre los dos lados.

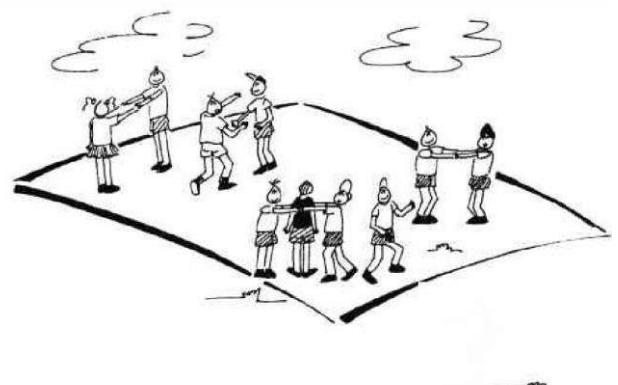
753. CASA, RESIDENTE Y TERREMOTO

OBJETIVOS: trabajar la socialización y afectividad, agilidad y pensamiento estratégico.

DESCRIPCIÓN: es una dinámica muy divertida e involucra a todo el grupo; para empezar, necesitamos entender los significados de los comandos:

CASA = dos estudiantes tomados de la mano uno frente al otro, y formando con sus manos como si fuera el techo de una casa hacia arriba. **RESIDENTE** = es el tercer alumno que estará dentro de la "CASA" realizada por sus compañeros.

TERREMOTO = todos cambian de posición, tanto de casa como de residente. Iniciamos la dinámica con la formación de tríos, en los que dos de ellos desempeñarán el papel de house y el otro será el residente; Luego, por orden del maestro, todos deben cambiar sus funciones: cuando el maestro habla "MORAD O" todos los residentes deben salir de sus hogares y tratar de entrar en una nueva casa; cuando el maestro dice "CASA" entonces la casa se moverá en busca de un nuevo residente; y cuando se dice "TERREMOTO" todos deben cambiar de trío, formando nuevas casas y nueve residentes.



Sugerencia: inicialmente realizar como una dinámica de recreación/calefacción, poco después podemos utilizar la eliminación de alguien que se encuentra sin hogar, por ejemplo.

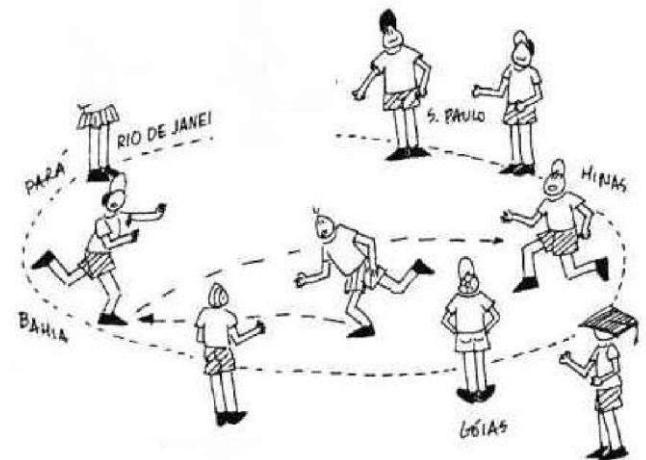
Instagram: [@edfvida](#)

754. CORREO ENTRE ESTADOS/CIUDADES

OBJETIVO: trabajar la velocidad, agilidad, tiempo de reacción, concentración y también conocimiento sobre los temas abordados. **DESCRIPCIÓN:** todos los estudiantes en un círculo grande, cada uno de ellos será llamado por el nombre de un Estado, Ciudad, País ... y en el centro del círculo habrá un estudiante llamado el "mensajero"; El maestro pronunciará el nombre de dos estados y luego ambos deben cambiar de lugar, mientras tanto, el

El correo intentará tomar el lugar de uno de ellos, llegando a su Lugar primero que ellos. Por ejemplo: Bahía y Minas, pronto los dos estudiantes correspondientes a estos estados deben correr inmediatamente y cambiar de posición, y en este intervalo de tiempo el correo debe tratar de tomar posesión de un lugar antes de que sea ocupado; si tiene éxito, entonces otro estudiante será designado para ser el mensajero.

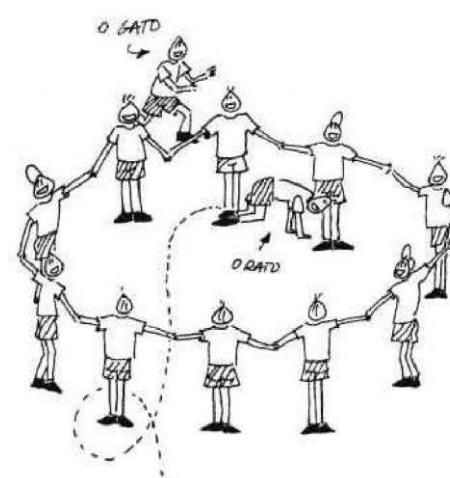
Variación: podemos usar cualquier denominación a los jugadores, según nuestra necesidad: Estado, País, Ciudad, Frutas, Números, Colores, Letras, Animales o cualquier otra cosa...



755. EL GATO SIGUIENDO AL RATÓN

OBJETIVOS: socialización, estrategias de juego, velocidad y agilidad, trabajo en equipo.

DESCRIPCIÓN: todos en círculo tomados de la mano, y se elegirán dos estudiantes, uno será el gato y el otro el ratón; donde el gato pretende capturar al ratón, pero solo puede recorrer el mismo camino hecho por el ratón; por ejemplo, plo: si el ratón zigzaguea entre los participantes, el gato debe hacer lo mismo; si el ratón salta sobre un pie, El gato debería hacer lo mismo y así sucesivamente ... **Sugerencia:** extender los obstáculos a través del espacio, para que el ratón pueda crear diferentes caminos (saltar sobre obstáculos, pasar por debajo de obstáculos.... También podemos nombrar dos ratones y dos gatos para que más participantes puedan jugar al mismo tiempo. Otra sugerencia es darle al grupo una función: proteger el ratón cuando entra en la rueda.

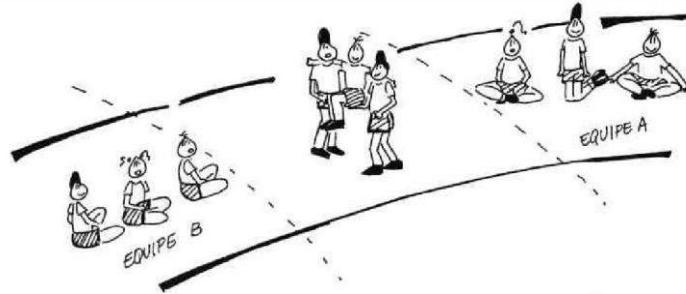


Instagram: [@edfvida](#)

756. SILLA HUMANA - COOPERATIVA

OBJETIVOS: cooperación laboral, trabajo en equipo, fuerza, resistencia, equilibrio y confianza

DESCRIPCIÓN: consiste en transportar a los compañeros del grupo de un lado a otro de la cancha, utilizando el "sillón humano" (dos alumnos con los brazos unidos deben levantar a un tercero, llevándolo sentado al otro lado); pronto ese alumno que ha sido llevado ahora regresará con un par, a buscar a otro compañero y así sucesivamente, hasta que todos puedan ser rescatados.

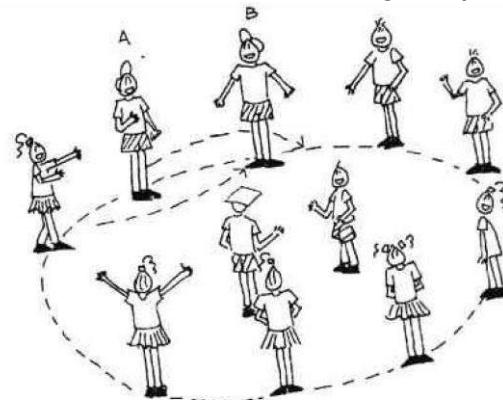


Nota: orientar siempre en cuanto a la seguridad de la actividad, que se realice en un lugar seguro y que el alumno a transportar sea acorde a la fuerza de sus compañeros que la llevarán a cabo y apoyándose siempre como forma de seguridad.

757. ¿QUIÉN ES EL LUGAR PARA QUEDARSE?

OBJETIVOS: retorno a la calma, memorización, concentración, afectividad.

DESCRIPCIÓN: todo en formación de rueda; un estudiante será elegido para permanecer en el centro, y tendrá un tiempo para memorizar la ubicación de sus colegas en la rueda, y poco después le vendará los ojos y luego el profesor cambiará algún lugar del estudiante y después de quitar la venda de los ojos el estudiante al centro debe adivinar quién fue ese lugar cambiado ... tendrá tres intentos; Si comete un error, entonces otro estudiante irá en su lugar, y si lo hace bien, anota un punto y otro estudiante va en su lugar.



758. FUGA DE PRISIÓN

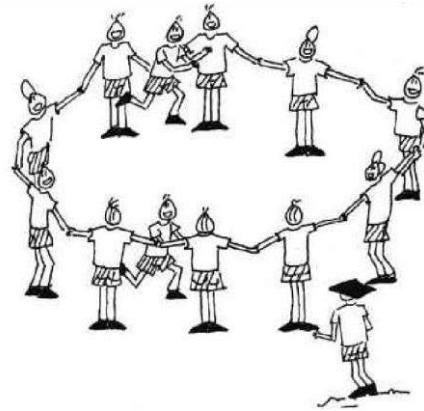
OBJETIVOS: trabajo en equipo, cooperación, fuerza física y resistencia, estrategias de juego.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN: todos en formación de rueda (prisión); uno o más estudiantes serán elegidos para comenzar en el centro (recluso); donde todos los de la gran rueda estarán tomados de la mano evitando que el recluso escape de la prisión. Pronto el prisionero intentará encontrar la manera de pasar entre sus colegas, obligando a la pareja a romper el vínculo formado por todos en la rueda, que deben agarrarse fuerte para que no se suelten las manos.

Variación: en lugar de intentar romper las manos de agarre, el prisionero puede pasar por debajo de las manos, por lo que ahora la rueda debe cerrarse más, para que evite que el prisionero vaya.

Sugerencia: aconsejar que no puede tomar impulso / velocidad para romper la formación de la rueda, ya que puede lastimar a alguien en el grupo; Entonces el prisionero sólo puede forzar con el cuerpo, buscando el eslabón más débil de la cadena.



759. COSTURANDO - COOPERATIVA

OBJETIVOS: trabajar en cooperación, coordinación, afectividad.

DESCRIPCIÓN: para formar a todos los alumnos en una sola fila de tomados de la mano; dejando un espacio entre ellos; pronto el primero de la fila, sin soltar las manos de nadie, debe comenzar a "coser" entre sus compañeros, teniendo que pasar por cada espacio formado por las manos de sus compañeros, hasta llegar al final; siendo así se hará una gran cadena humana y todos deberán permanecer con las manos unidas y seguir la primera Participante del grupo hasta que termine y todos reinicien en sus mismas posiciones.

VARIACIÓN: realizar competitivamente entre equipos, buscando ver qué equipo realiza la tarea primero.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/GTMTGkC5Nal>

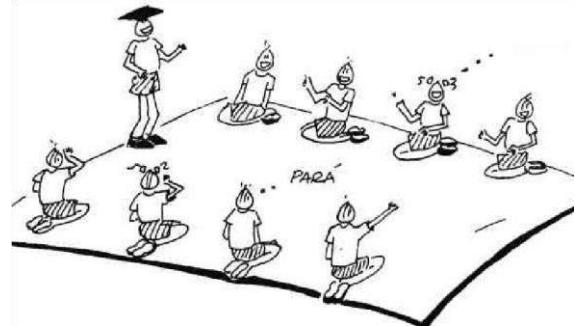
760. ESTADOS Y CAPITALES

OBJETIVOS: trabajo interdisciplinario; conocimiento de los estados y sus capitales; pensamiento estratégico entre otros...

DESCRIPCIÓN: Estudiantes sentados en dos filas, A y B. Uno frente al otro.

Instagram: [@edfvida](#)

El primer estudiante de la fila A dice, por ejemplo, Para; su corresponsal en la fila B responderá Belén; entonces el estudiante que está a tu lado en la fila B dirá, por ejemplo, Cuiabá, y tu compañero en la fila opuesta responderá Mato Grosso; y así sucesivamente. Cuando el estudiante comete un error, todos los estudiantes de su fila dirán los nombres de tres mayúsculas en coro, y el juego continúa.

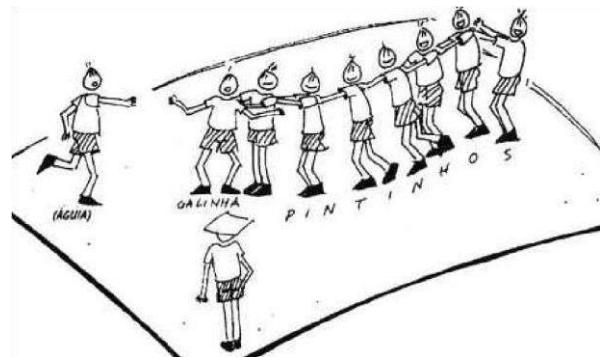


VARIACIÓN: podemos realizar la misma actividad utilizando diferentes temas: pronunciar nombres de países o ciudades alternativamente sin repetir; hablar nombres de frutas sin repetir; animales; deportes, objetos o cualquier otro tema que se esté estudiando con ellos, basta con pedirles que memoricen y luego practicar en juego.

761. EL ÁGUILA Y LOS PINTINHOS

OBJETIVOS: trabajo en equipo, agilidad, estrategia de juego.

DESCRIPCIÓN: Estudiantes dispuestos en columna con sus manos en las caderas del acompañante delantero. El primer estudiante será el pollo y los demás, los polluelos. El maestro elige a un estudiante para que sea el águila. A sus órdenes, el águila intenta atrapar al último polluelo, que está al final de la columna, pero es impedido por el pollo y sus polluelos que, sin deshacer la línea, ayudan en la seguridad.



762. DESAFÍO 360° DE PRECISÃO CON PATADA

OBJETIVOS: habilidades deportivas de trabajo: patear, pasar, precisión, lanzar, servir.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN: distribuir los conos/objetivos en un círculo; en el centro el jugador estará en posesión de algunas bolas y deberá patear una pelota a cada cono; al final sus puntos se computarán de acuerdo a cuántos conos puede golpear.

Variación: podemos realizar la misma actividad para Fútbol Sala o Fútbol, usando la patada; para Balonmano, Baloncesto usando el pase o lanzamiento; para Voleibol usando el Saque, cortar... En resumen, todas las actividades pueden de alguna manera adaptarse a su realidad.



763. MAYÚSCULAS E IMAGEN

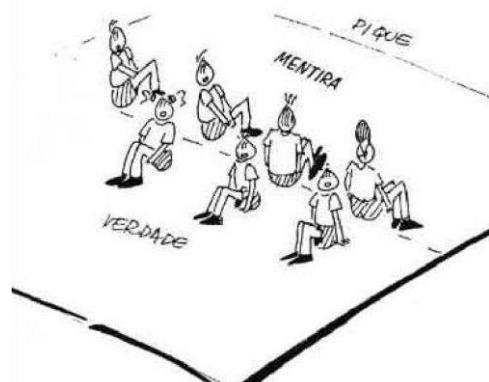


OBJETIVOS: trabajar la expresión corporal, la creatividad, la coordinación fina, la afectividad, la cooperación.

DESCRIPCIÓN: solo necesitas varias tapas de botellas para mascotas y guiar a los estudiantes que necesitan para crear una imagen usando las tapas; usando su propio cuerpo, creando diferentes posiciones y dejando su creatividad.

764. VERDAD O MENTIRA OBJETIVA:

DESCRIPCIÓN: El profesor dividirá la clase en dos filas. Los estudiantes se sentarán en el centro de la cancha, sentados en parejas, con un intervalo de un metro entre ellos. Una de las filas se llamará "verdad" y la otra, "mentira"; el maestro comienza el juego hablando de hechos que pueden ser falsos o verdaderos. Al terminar su oratoria, por ejemplo, una "verdad", los estudiantes que están en este equipo deben correr y escalar la pica antes de ser atrapados con los compañeros del equipo contrario. Si el maestro pronuncia alguna "mentira", el procedimiento se invertirá.



SUGERENCIA: usa tu creatividad, puedes trabajar de manera multidisciplinaria, utilizando contenidos diversos; preguntando cosas fáciles o difíciles según los conocimientos y habilidades de la clase. **Ejemplos:**

- ¡Quien descubrió Brasil fue Pedro Alvares Cabral!
- La actual prefecta de nuestra Ciudad es el ...
- ¡El deporte más practicado en Brasil es el baloncesto!
- ¡Neymar es considerado el rey del fútbol!

Instagram: [@edfvida](#)

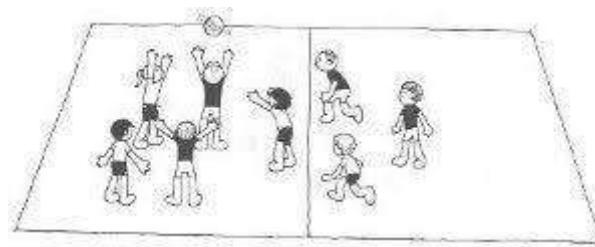
765. ABC DE PASES / ABC QUEMADO

OBJETIVOS: trabajar el pase y agarre; trabajo colectivo, pensamiento estratégico, tiempo de reacción, coordinación mano-ojo, agilidad, conocimiento general.

DESCRIPCIÓN: separar a los participantes en grupos de hasta 10 personas; luego todos en formación de rueda, deben intercambiar pases con el balón, pudiendo jugar fácil y difícil, dificultando el agarre; y como ocurre el intercambio de pases, todos cantan juntos el ABC ---- D, E, F, G, H, I, J, K y así sucesivamente ... Luego, cuando alguien no logra agarrar la pelota, debe decir inmediatamente en voz alta el nombre de algún animal con la letra en la que se detuvo; y en este momento cualquiera en el grupo puede recoger la pelota y tratar de golpear a esa persona, para eliminarlo del juego si lo golpea antes de mencionar el nombre de algún animal. Entonces, si responde el nombre del animal con la letra correspondiente, no se puede quemar. **Ejemplo:** all

pasar la pelota de mano en mano a través de pases; El jugador "A" dejó caer la pelota justo cuando canta el ABC en la letra "P", por lo que el jugador "A" debe mencionar un animal que comienza con la letra "P": PATO, PÁJARO, PALOMA, LORO, PEZ, CERDO, PANTERA ... y los otros jugadores deben recoger rápidamente la pelota e intentar golpearla antes de la respuesta, y si sucede el jugador "A" será eliminado o pagará un regalo elegido por el grupo.

VARIACIÓN: podemos utilizar la misma actividad para trabajar otros contenidos, como frutas, colores, objetos, coches, ciudades, estados, países, deportes, nombres...



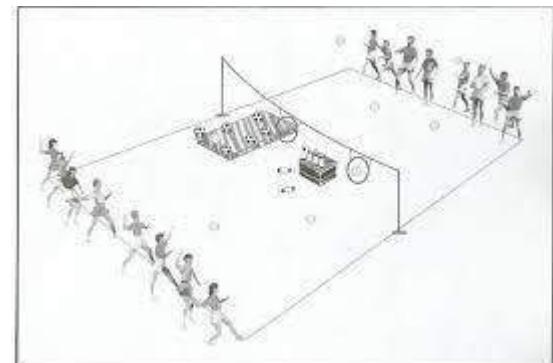
766. EN EL ALVEL

OBJETIVOS: trabajar la precisión de lanzar, pasar, patear.

DESCRIPCIÓN:

Sucede la disputa entre 2 equipos en un determinado espacio de juego donde se colocan objetos fijos en el suelo o colgados, estos a su vez son los objetivos a golpear. Este juego se puede adaptar con los pies para que puedas entrenar algunos fundamentos como patear y pasar. A través del juego algunos de estos objetos pueden estar en la meta teniendo como objetivo principal golpear el objetivo para que valga la pena la meta.

Consejo: en lugar de la red de voleibol, ata una cuerda de un lado a otro y cuelga algunos objetos como arcos y luego el objetivo es lanzar la pelota que pasa por algún arco, pudiendo dar puntuación para cada arco.



Instagram: [@edfvida](#)

767. ATRAPA LA PELOTA

OBJETIVOS: velocidad de reacción, velocidad, agilidad.

DESCRIPCIÓN: dos estudiantes uno frente al otro, y entre ellos habrá una pelota en un cono; detrás de cada uno habrá otro cono con una distancia promedio de 10 metros o más según el espacio disponible; a la señal del silbato del maestro, los dos participantes deben correr hacia este cono, dar un giro y regresar en un intento de atrapar la pelota hacia el centro; quien atrape primero gana.



Nota: para evitar que los estudiantes choquen en el centro, ya que pueden llegar en el mismo momento y golpearse cara a cara; siempre es bueno orientarse sobre estas posibles situaciones y pedir que un estudiante al atrapar la pelota pueda atraparla por un lado y el otro por el otro, incluso si llegan juntos, No sucederá pelear entre sí.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/Ce-rgEd9pJg>

768. ATRAPA LA PELOTA – VARIACIÓN

OBJETIVOS: velocidad de reacción, velocidad, agilidad, coordinación.

DESCRIPCIÓN: distribuir la clase en dos equipos, en formación de fila (dejar un espacio entre cada uno), uno frente al otro, dos primeros alumnos de cada fila uno frente al otro, y entre ellos habrá una pelota sobre un cono; a la señal del profesor, ambos deben correr y pasar detrás del equipo contrario, volver al final de tu equipo y zigzaguear entre los participantes de tu propio equipo, hasta llegar al principio y quien atrape la pelota primero, anotará el punto para tu equipo; También lo hará el próximo jugador del equipo, hasta que todos hayan cumplido la tarea, y al final se computarán los puntos de cada equipo y se decidirá el equipo ganador.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=MHS_0R2WvNc

Instagram: [@edfvida](#)

769. PÉNDULO LOCO

OBJETIVOS: trabajar el tiempo de reacción, coordinación, agilidad.

DESCRIPCIÓN: inicialmente estirar una cuerda suspendida de un punto a otro, y colgar unos conos atados por una línea, a un metro de distancia el uno del otro; el profesor balanceará la cuerda principal de modo que los "péndulos" formados por los conos colgantes oscilan de un lado a otro. A un lado de la cuerda, los alumnos en formación en línea, pasarán por estos péndulos sin chocar, y llegando al final volverán al final de la fila para continuar la actividad...

Nota: Puedes colgar conos, marcadores, botella de mascota o algo similar.



ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/8fE3mVZUyTM>

770. CORRE MÁS QUE LA PELOTA



OBJETIVOS: trabajar la velocidad, la agilidad, el pase y el agarre.

DESCRIPCIÓN: organizar la clase en una rueda grande, manteniendo una distancia de unos 2 a 3 metros de distancia entre sí; un miembro de la rueda estará en posesión de una pelota y a la señal del profesor, deben pasar la pelota lo más rápido posible a su colega de al lado, siempre en la misma dirección, hasta que la pelota regrese al jugador inicial; Luego, en el mismo momento en que la pelota comienza a pasar, tendrá un estudiante (corredor) que comenzará una carrera alrededor del círculo, tratando de

llegar a su lugar de partida antes de que se pase la pelota. En resumen: es una carrera entre un corredor que corre alrededor del círculo, contra el equipo que pasa la pelota, quien llegue primero a su lugar de salida será el ganador.

771. BOTÍN AL OBJETIVO

OBJETIVOS: trabajar el lanzamiento, servir por encima, precisión, experiencia en voleibol, coordinación, control motor.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN: primero colgaremos algunos arcos / aros de hula en una viga o una cuerda suspendida (altura según los practicantes); luego guiaremos a los estudiantes en cuanto a cómo dibujar esta bola, para que pase por el interior del arco. Lo ideal es que podamos realizar la experiencia del movimiento del saque en Voleibol, y así podamos usar vejigas/globos, pelotas blandas, pelotas de goma, para que el niño pueda tener la fuerza para realizar latarea con éxito.

Sugerencia: como ya mencioné sobre la adaptación de la pelota de globo, también podemos realizar otros movimientos de lanzamiento utilizando los mismos arcos suspendidos: para Balonmano, Baloncesto e incluso otros objetos.



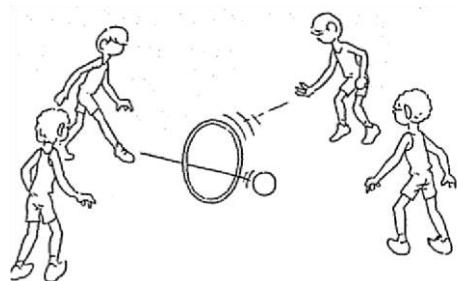
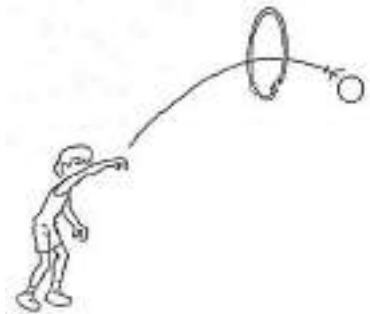
772. GOLPEA EL ARCO VOLADOR

OBJETIVOS: trabajar el lanzamiento de precisión, el control motor, las habilidades de balonmano, la noción espacial.

DESCRIPCIÓN: Es una actividad sencilla de realizar, donde el profesor u otro miembro lanzará un arco al aire y los demás a lunos deben estar en posesión de una pelota, y luego deben lanzar esa pelota en un intento de hacerla pasar a través del arco volador.

Variación: el arco se puede lanzar girando sobre el suelo, luego los estudiantes a una distancia lanzará la bola y la hará pasar por el arco.

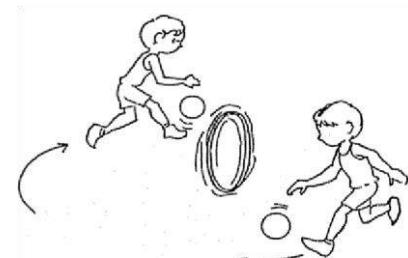
Nota: aunque no tengamos un número de bolas para todos los participantes, podemos usar bolas de diferentes tamaños e incluso papel, porque el objetivo aquí es trabajar el lanzamiento y su precisión, pudiendo usar cualquier material similar a una pelota.



773. DESAFÍO SÓNICO – REGATE

OBJETIVOS: trabajar la agilidad, el regate y el control del balón.

DESCRIPCIÓN: en parejas, cada uno en posesión de una pelota, debe girar el arco y luego realizar el El mayor número de vueltas alrededor del arco, haciendo el regate con la pelota; cuando el arco deja de girar, se computará el que hizo más giros.



Instagram: [@edfvida](#)

774. ARCO EQUILIBRADO – COOPERATIVO

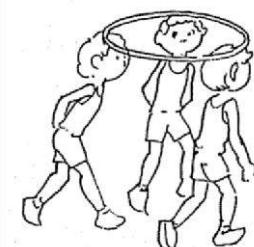
OBJETIVOS: cooperación laboral, equilibrio, afectividad, espíritu de equipo y liderazgo, resolución de problemas.

DESCRIPCIÓN: una actividad cooperativa, donde los estudiantes con 3 o más miembros deben llevar un arco sobre su cabeza, sin el uso de sus manos.



Sugerencia: podemos usar arcos, así como esteras, esteras, cartón...

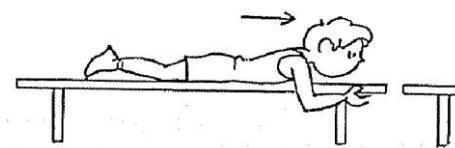
VARIACIÓN: podemos realizar con obstáculos a lo largo del camino, donde los estudiantes tienen que pasar entre conos, pasar por encima de obstáculos, pasar por debajo de una cuerda, entre otros.



775. TIRAR-TIRAR EN EL BANCO

OBJETIVOS: trabajar la resistencia y la fuerza física de los miembros superiores.

DESCRIPCIÓN: un ejercicio que requerirá la actualización de uno o más bancos, con la superficie lisa, para que el alumno pueda deslizarse sobre ella. Comienza con los estudiantes en fila, frente a ellos tendrá el banco, y uno a la vez debes acostarte en decúbito ventral en el banco y deslizar tu cuerpo usando el impulso con las manos.



Sugerencia: si tienes más banquillos, podemos aumentar el recorrido poniendo un banco conectado al otro; y también podemos aumentar el número de rangos, para que puedan participar competitivamente entre equipos, incluso en una gymkhana.

776. PUENTE LEVADIZO

OBJETIVOS: trabajar colectivamente, desarrollar el espíritu de equipo, realizar una educación para la "vela" de la gimnasia, trabajar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia física, entretenerte al grupo,

DESCRIPCIÓN: División por 2 equipos. Los miembros de cada equipo se sentarán uno al lado del otro, con las piernas extendidas, pero intercaladas, uno frente al otro en lados opuestos. Un miembro comienza la actividad, corriendo entre los miembros de su equipo, que levantarán las piernas cuando diga "LEVANTA EL PUENTE". Al llegar al final de la columna de su equipo, se sienta; Un segundo participante, reinicia el mismo movimiento. La actividad no tiene ganadores; El objetivo es que todos participen. Nota: podemos pedir a los estudiantes que creen un grito / comando para el levantamiento del puente, y cuando él da esta



Instagram: [@edfvida](#)

orden, todos levantan las piernas en el aire, dejando el pasillo libre para que él pase; ejemplos: abracabra, sinsalabim abre el puente para mí...

777. BOLOS EN EQUIPOS

OBJETIVOS: trabajar las habilidades de bol, lanzamiento, precisión, trabajo en equipo.

DESCRIPCIÓN: dividir la clase en dos o más equipos; todos los equipos estarán dispuestos en un lado de la cancha, y en el lado opuesto tendremos los bolos para cada equipo (cada equipo tendrá sus propios pines); luego cada estudiante del equipo tendrá posesión de una pelota (puede usar cualquier bola disponible); a la señal del profesor, Un estudiante a la vez de cada equipo debe lanzar su pelota en un intento de golpear los pines, y el equipo que logre derribarlos primeros será el ganador. La idea es que un jugador a la vez lance su bola y luego el siguiente pueda lanzar otro y así sucesivamente hasta que todos los pines sean derribados; así lo hacen todos los equipos simultáneamente.



Nota: si no hay balón para todos los alumnos, entonces pueden tomar turnos con los que tienen disponible, dejando un jugador de cada equipo con función para devolver los balones ya lanzados; y recordando que deben lanzar el balón siempre desde la misma distancia, siempre igual para todos los equipos y no podrán mover los pines que ya han sido derribados.

MATERIAL: puede utilizar alfileres de plástico, botella de pet, latas o algo similar; bolas de diferentes tamaños y modalidades.

778. ENCAJA ANILLO EN EL CONO

OBJETIVOS: trabajo sobre el equilibrio estático, coordinación del pedal de vidrio, concentración, estrategias.



DESCRIPCIÓN: utilizando algunos anillos, el estudiante debe estar de pie y preferiblemente descalzo o con calcetines, debe tomar el anillo con un pie y caber en un cono.

Sugerencia: puedes usar conos pequeños o más grandes, todo esto depende de las habilidades y altura de cada practicante.

779. CAMPO DE MINAS

OBJETO DE CONOCIMIENTO: Memorización secuencial, atención, concentración, identificación de números/colores.

Instagram: [@edfvida](#)

DESCRIPCIÓN se le hará una contraseña del campo minado en una hoja; puede usar los mismos números en la imagen o puede usar diferentes colores en cada círculo; el niño debe cruzar todo el campo minado sin "explotar"; Pon una moneda en el "Salir", luego el niño avanzará a Moeda un círculo a la vez, hacia adelante o hacia las diagonales; cada vez que pierda el camino, caerá sobre una bomba y dirá "boom" y volverá al principio; realice la tarea hasta que el niño logre cruzar todo el campo minado y llegar a la "llegada". Usa el mapa para seguir el camino y cuando el niño descubra el camino, puedes modificar el mapa y tendrá que descubrir la nueva ruta.

Variación de la actividad: Realice la misma tarea, pero dibuje el campo minado en el suelo y haga que el niño salte a través del campo minado.



780. CAMPEÓN HULA Hoop

OBJETIVOS: trabajar la fuerza abdominal y la resiliencia física, la coordinación, el trabajo en equipo.

DESCRIPCIÓN: seleccione dos o más equipos seguidos; a continuación, el botón El primero de cada fila competirá: sentado en el suelo con un cono delante y otro detrás y 5 o más arcos sobre el cono delantero; a la señal del profesor, el jugador debe hacer una reverencia a la vez delante de él y acostarse boca arriba, dejando atrás el arco en el cono, De manera que con cada arco que atrape, debe realizar el movimiento de elevación de su tronco (abdominal), y quien logre transferir todos los arcos de un cono a otro primero, marcará el punto para su equipo; luego el juego continúa con los siguientes participantes del equipo; al final se computará el equipo que realizó el mayor número de puntos.

VARIACIÓN: el mismo procedimiento, pero ahora podemos aumentar el número de participantes del mismo equipo, de modo que el primer jugador pasará un arco a la vez al cono que está unido a él, y luego tendrá otro jugador que tomará ese arco y hará lo mismo, enviando el arco a otro cono y así sucesivamente ...



Instagram: [@edfvida](#)

Cuantos más jugadores, más largo será el recorrido, teniendo que hacer que todos los arcos lleguen al último jugador y cono de la fila.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/CqY5K9BT5K4>

781. ATRAPA SALVADOR CON PELOTA

OBJETIVOS: habilidades deportivas de trabajo, pase y agarre, agilidad, velocidad, estrategias de juego, calentamiento.

DESCRIPCIÓN: es una captura tradicional; el maestro seleccionará a uno o más estudiantes para que sean los receptores y uno o más pares para que sean los salvadores (estarán en posesión de una pelota), y los otros serán los fugitivos; el receptor estará en posesión de un espagueti flotante y debe tocar a los fugitivos para ser atrapados, Y cuando son tocados, deben ser congelados en su lugar, hasta que un "Salvador" venga a él e intercambie pases entre ellos. (Lo dirigi para que estuviera a una distancia promedio de 3 metros y ellos intercambiaron 6 pases). Así que el juego consiste en atrapar, congelar, y pronto puedes salvarte intercambiando pases con la pelota y luego volverás al juego.

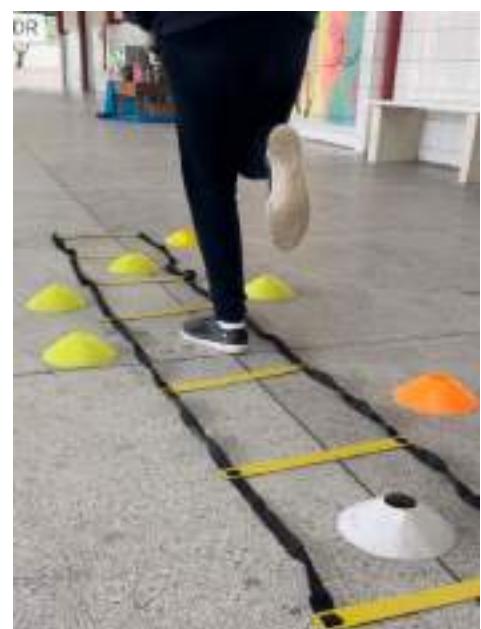


782. RAYUELA DE LOS DESAFÍOS

OBJETIVOS: mejorar la coordinación general, el equilibrio, la noción espacial (derecha e izquierda), el ritmo, la concentración, la atención, la agilidad, la dominancia lateral.

DESCRIPCIÓN: coloque la escalera de agilidad en el suelo (o puede usar arcos o dibujar con tiza); Luego, utilizando marcadores u otro material similar, coloque los marcadores como se muestra en la imagen: algunos dentro del cuadrado, otros en el lado derecho afuera, otros en el lado izquierdo afuera y otros en ambos LA.

RETO 01 - PROCEDIMIENTO: cuando haya un marcador dentro del cuadrado/escalera, el estudiante debe saltar con las piernas separadas, con un pie a cada lado; cuando tenga un marcador en el exterior derecho, entonces el estudiante debe saltar dentro del cuadrado



Instagram: [@edfvida](#)



emplumado con su pie derecho; así mismo cuando el marcador está a la izquierda afuera, luego debe saltar solo con su pie izquierdo dentro del arco; Y cuando los marcadores están a ambos lados, el estudiante debe saltar con los pies juntos dentro del arco.

RETO 02: realice el mismo procedimiento que antes, pero ahora guíe a los estudiantes que cada vez que toque un pie en el suelo, al mismo tiempo aplauda con la palma, y cuando toque ambos pies en el suelo, debe aplaudir con las dos manos.

RETO 03: siguiendo utilizando el mismo procedimiento que el reto 01, orientar a los alumnos que ahora realizarán dos tareas: realizar rayuela como antes y al mismo tiempo girar un arco/hula hoop en uno de sus brazos (hacerlo simultáneamente, para que haga el curso de lamarea sin dejar de girar el arco en su brazo).

SUGERENCIAS: ahora es tu turno de crear y adaptar la rayuela dentro de tu realidad y objetivos; puedes cambiar los marcadores para hacerlo más difícil, puedes aumentar el recorrido, puedes usar dos arcos o crear otros movimientos...

783. EQUILIBRA EL CONO CON LOS PIES

OBJETIVOS: trabajar la fuerza abdominal y de las extremidades inferiores y la resistencia física, la coordinación del pedal de las gafas, el equilibrio, el control de la fuerza y la motricidad fina de los pies.

DESCRIPCIÓN: un ejercicio donde el alumno debe equilibrar pequeños conos sobre los marcadores. Para ello es necesario disponer los conos de pie y en el lado opuesto dejar los marcadores, luego el alumno sentado y descalzo, debe usar los pies para mover los conos, sujetar y rotar y leer para que quepa sobre el orificio del marcador.

Sugerencia: esta actividad se puede llevar a cabo tanto como niños funcionales, habilidades de modalidades deportivas como la lucha libre y también llevarse a cabo de manera competitiva, donde quien se desempeñe primero marcará el punto para su equipo.



Instagram: [@edfvida](#)

784. SUSHI-BOL

OBJETIVOS: coordinación de trabajo , cooperación, agilidad. **DESCRIPCIÓN:** distribuir a los alumnos en equipos en filas; el frente de cada fila tendrá tres arcos dispuestos y con una pelota dentro de cada uno de ellos; próximamente a la señal del profesor, los dos primeros miembros de cada equipo saldrán de posesión de dos palos y tendrán que coger el balón desde dentro del primer arco y llevarlo a un lugar donde deban dejar el balón dentro de otro arco; luego deberán regresar y así sucesivamente hasta completar la tarea, regresando con el bate y pasando al siguiente del equipo que debe hacer lo contrario; ahora deben tomar una bola a la vez y dejarla dentro de cada arco y así sucesivamente hasta que todos la hayan completado.



785. GLOBO POP SENTADO

OBJETIVOS: trabajar la velocidad y la agilidad. **DESCRIPCIÓN:** formar equipos en filas, cada participante en posesión de un globo / vejiga; en el que deben llenar y atar, luego a la señal del maestro, el primero de cada fila debe correr hasta cierto punto y sentarse encima del globo para reventar y regresar, golpear la mano del siguiente en la fila y así sucesivamente hasta que todos hayan reventado sus globos.



Nota: Puede usar una silla para sentarse en ella o encima de una colchoneta.

786. COOPERATIVA FUNCIONAL

OBJETIVOS: trabajar la fuerza física y la resistencia, la cooperación y el equilibrio.

DESCRIPCIÓN: formar grupos con 4 alumnos, donde todos deben permanecer el mayor tiempo posible en posición de tabla, poren con los pies apoyados en la espalda/piernas de tu compañero, de forma cooperativa; como se muestra en la imagen. Podemos cronometrar el tiempo de cada equipo y ver quién logró más tiempo.



Instagram: [@edfvida](#)

787. BOLA EN EL CUBO

OBJETIVOS: trabajar la motricidad, el control motor, la coordinación, la concentración, el equilibrio.

DESCRIPCIÓN: utilizando una caja de pizza u otra similar, pegaremos unos rollos de papel higiénico u otro rollo similar; para que podamos rodar una bola por la caja, con un intento de golpear la yuca según su color (se puede colorear cada rollo con un color diferente, por lo que el niño debe encerrar el rollo según el color orientado).



788. EL DESAFÍO VA Y VIENE



OBJETIVOS: agilidad de trabajo , coordinación.

DESCRIPCIÓN: un jugador uno frente al otro, con una fila de arcos entre ellos

(En la imagen tenemos 9 arcos, siendo 4 rojos y 4 azules y separando los colores, tenemos otro arco amarillo en el centro. Cada jugador tendrá un marcador o una bola en su primer arco (de afuera hacia el centro), y a la señal del maestro, debe pasar el marcador al siguiente arco y regresar, girar el cono y pa ssar el marcador para el siguiente arco, regresar y girar el cono y así sucesivamente hasta que quien llegue con su marcador primero al arco central, marcará el punto. **Variación:** podemos aumentar el número de participantes; simplemente poniendo otros airesen otra dirección, formando una "X" o "+" (con 4 jugadores) o formando seis puntos para seis jugadores.

789. Buscaminas

Consiste en cruzar de un lado a otro sin tocar el "Bombas", con los ojos vendados y con una persona conduciendo sin poder entrar al campo o tocar al participante... Excelente actividad para aplicar dentro del ámbito escolar, mejorando la afectividad. entre estudiantes; experimentan discapacidad visual... para que más estudiantes puedan participar, solo utilizar toda la cancha con diferentes obstáculos y formar varias parejas, siendo una el estudiante con los ojos vendados y el otro lo guía.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=OuffLXTGxAQ>

Instagram: [@edfvida](#)

790. CARRERA DE COLORES

Actividad que tiene como objetivo reconocer los colores; Excelente para trabajar en cualquier espacio. Sugerencia: para que otros estudiantes no te quedes de brazos cruzados esperando tu turno, intenta aumentar el número de participantes; Puedes aumentar el número de colores y dejar a cada estudiante responsable de un solo color. color, y al finalizar cambiarás de color con tus compañeros, haciendo que todos pasen de todos los colores...otra forma de adaptarse puede ser realizando la misma actividad usando números, letras, animales o lo que sea que estés trabajando con ellos...

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/tbUdk1WbODw>

791. ENTRADAS CON BALONCESTO

Juego para fortalecer el tiro de baloncesto, solo quien acierte en la canasta podrá realizar el tiro. Jugaba al tres en raya. Juego super interesante para enseñar los fundamentos del lanzamiento.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/6Gv89Z3qrXg>

792. QUIQUE-BOL

DESCRIPCIÓN: Inicialmente se forman dos equipos, uno de los cuales estará en una columna de un lado la cancha, y el otro equipo deberá estar disperso alrededor de la cancha, y un (1) estudiante estará en la cancha círculo central. El profesor deberá colocar varios aros (hula-hoops) de una altura media de unos 5 metros distancia entre sí a lo largo de toda la línea lateral de la cancha. El equipo que estará en columna de un lado de la cancha tendrá como objetivo patear el balón en cualquier dirección y salir corriendo junto a todos los aros de hula que están dispuestos en las filas, y el equipo el rival buscará el balón con el objetivo de entregárselo al alumno que estará en el centro de la cancha, si cuando la pelota llega al alumno central y el corredor está fuera de algún cómo saldrá del juego. Por lo tanto, el corredor sólo puede correr mientras el oponente busca el balón, por lo que debe estar atento y siempre estará protegido cuando esté quieto dentro de un arco... Entonces la siguiente persona en la columna recibirá la pelota, la pateará y correrá, y ahora él, el primer jugador que se había detenido en un arco, puede continuar la carrera juntos...El equipo gana el punto cuando logra completar todos los arcos sin ser atrapado, y el equipo contrario debe ser lo suficientemente rápido para eliminar a los corredores pasar el balón al alumno central en el momento exacto en el que tiene los pies fuera del campo algún arco. Nota: los participantes de la columna que pasen podrán regresar a la columna y tener otra vez otra oportunidad de sumar otro punto; si no hay nadie más a quien patear el juego termina eliminando a todos los que estaban dentro de los arcos; luego será cambiado los papeles.. el que estaba en la columna cográ la pelota y el

Instagram: [@edfvida](https://www.instagram.com/edfvida/)



que la buscaba tirará.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/_8JfPOOmgtU

793. QUIERO MI CASA

Actividad realizada a modo de calentamiento; en formación de círculo; todos los alumnos estarán dentro de un arco excepto uno que estará en el centro; a la señal de maestro, todos correrán y buscarán otra casa, y así siempre habrá un alumno sin Casa.

Variación: Aproveché la distribución de los arcos inicialmente para estirar, estando cada alumno en su propio arco; y luego comencé a calentar con esta actividad de video; luego, para terminar la parte inicial de la clase, aproveché y usé la misma actividad, pero ya no podía quedar nadie sin arco, y cada vez que tocaba el silbato se quitaba uno o dos arcos y eliminando así sólo los arcos y no los estudiantes; pronto todos tendrían que intentar entrar en el mismo arco de forma cooperativa hasta el último arco; es bastante divertido.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/ckmjP9alXHw>

794. JOKENPO O PIEDRA, PAPEL, TIJERAS

Actividad que se puede realizar en cualquier lugar espacio; El juego consta de dos equipos, donde un estudiante de cada equipo a la señal del maestro avanzará las "casitas" (arcos) y siempre que se encuentren deberán jugar. El "JOKENPO"; el ganador seguirá siguiendo las casitas y el perdedor irá hasta el final de tu cola y demás... quien logre llegar al final del camino llegando al equipo contrario anotará un punto para su equipo.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/BrsKWnrV1nQ>

795. HUELLAS EDUCATIVAS

¡Esta actividad desarrolla nociones corporales y espacio-temporales! Los niños tienen que obedecer la orden del educador que colocará diferentes huellas en el suelo. Es importante determinar el objetivo del juego y utilizar los colores de las huellas para realizar la actividad con más diversión

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/YuBLpGwTXfk>

Instagram: [@edfvida](#)



796. CIRCUITO MOTOR DE ORIENTACIÓN ESPACIAL

En cada estación, una experiencia diferente: salto, conciencia espacial y coordinación motriz. Muy bueno porque usó bloques de hula-hoop y puedes usar conos, pelotas, palos.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/cHUA5qiR9Y0>

797. CIRCUITO DE EQUILIBRADO

Varias estaciones que trabajan la coordinación motora, la orientación espacio-temporal y autonomía!. Tenga en cuenta que incluso con las sillas y mesas, todo el circuito fue pensado seguridad infantil. Se pueden utilizar mesas y sillas para desarrollar aspectos físicos.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/S2W1_iny_eg

798. ROLLO DE PELLETS MATEMÁTICOS

Se dibuja un círculo en el suelo con varios números y los niños tiran los pelota para que coincida con los números. Al hacerlo bien, el maestro puede fomentar varios dones o Actividades.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/I0J87379Dmc>

799. SIGUE TU PIE

Actividad que se puede realizar con alumnos de diferentes edades. colocar una figura pies en el suelo, en varias direcciones. La orden es que los niños salten de un pie a otro. Obedeciendo la posición de los pies.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/g8I2hPL6i5k>

800. RELÉ DE COLORES

El profesor da la orden de un color elegido a los estudiantes y ellos corren en la dirección de un cofre/cubo/caja para encontrar el objeto del color correspondiente. Estimula la velocidad, la agilidad, la cooperación. ¡Fresco!

ACTIVIDAD EN VÍDEO: https://youtu.be/rG_ie73XGkQ

Instagram: [@edfvida](#)



801. QUEIMADA PUNTUADA



La Queimada Puntuada es un emocionante juego que implica a dos grupos de jugadores. Un grupo forma un círculo alrededor del otro. El círculo externo está compuesto por jugadores que tienen pelotas, mientras que el círculo interno está formado por jugadores en el centro, quienes tienen la misión de derribar conos esparcidos por el espacio.

El objetivo de los jugadores en el centro es eliminar todos los conos lo más rápido posible, evitando ser golpeados por las pelotas lanzadas por los jugadores en el círculo exterior. Si un jugador en el centro es golpeado por la pelota, queda "quemado" y sale de la zona central.

Los jugadores en el círculo exterior deben ser ágiles y precisos en sus lanzamientos de pelota para intentar golpear a los jugadores en el centro. Pueden colaborar en equipo para aumentar sus posibilidades de éxito.

El juego continúa hasta que todos los conos sean derribados o hasta que no haya más jugadores en el centro. El jugador o equipo que logre derribar todos los conos o eliminar a todos los jugadores en el centro se considera el ganador.

La Queimada Puntuada es una actividad divertida que combina estrategia, agilidad y trabajo en equipo, lo que la hace ideal para personas de todas las edades y niveles de habilidad. La disposición en círculo crea un entorno dinámico y emocionante para todos los participantes.

ACTIVIDAD EN VÍDEO: <https://youtu.be/3gEvSZllooE>