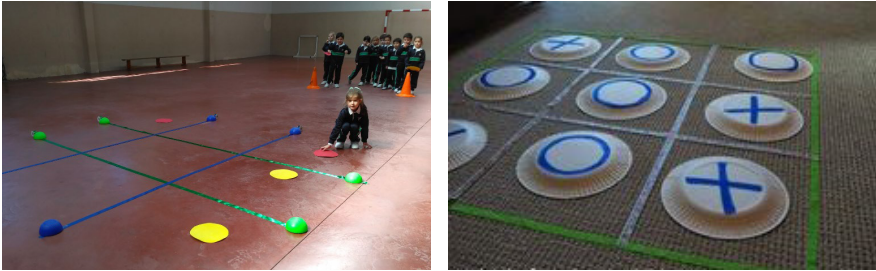


PROPUESTAS PARA EL DÍA DEL DEPORTE


# TIC TAC TOE (3 EN RAYA)

ACTIVIDAD 1

<p>Objetivo:</p>	<p>Con este juego, aparte de trabajar la velocidad de reacción, de desplazamiento y gestual, estamos también trabajando el pensamiento motriz, la inteligencia y la percepción entre otras muchas habilidades. El objetivo es ser el primero en colocar las tres fichas en raya.</p>
<p>Material:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cinta</b> para marcar las líneas del tablero (cuerdas, calcetines, medias, camisetas...)</li> <li>• <b>Fichas</b> de dos colores o formas diferentes (pueden utilizarse cucharas y tenedores, rollos de papel higiénico pintados, chapas, cartulinas de colores...).</li> <li>• <b>Marca de salida</b> para cada jugad@r o equipo (una botella, caja, rollo de papel...)</li> </ul>
<p>Reglas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sólo se puede coger <b>una ficha</b> por turno.</li> <li>• Hay que <b>volver a tocar la marca de salida</b> para poder coger otra ficha y hacer la siguiente jugada.</li> <li>• Cuando no queden fichas disponibles hay que volver a tocar la marca de salida para poder mover una ficha del tablero.</li> </ul>
<p>Explicación:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenemos que elaborar un <b>tablero de tres en raya</b> con 9 cuadrados (se puede utilizar cinta de carroceros, cuerdas, ropa como calcetines, medias o camisetas para construir las líneas rectas).</li> <li>2. Un jugador o equipo <b>marcará su salida</b> a una distancia de un metro, como mínimo, del "tablero". Puede servir para marcar la salida: una botella, caja, rollo de papel...</li> <li>3. A la señal un jugador de cada equipo sale a poner una ficha de su color o forma en el tablero. Una vez puesta, <b>vuelve a su marca de salida</b> y coge otra ficha y así hasta que gasta sus 3 fichas.</li> <li>4. Si necesita realizar más movimientos de fichas <b>volverá a tocar la marca de salida</b> antes de volver a poner la ficha en el tablero para potenciar la actividad motriz.</li> <li>5. Gana el jugad@r que antes consiga colocar sus <b>3 fichas</b> del mismo color o forma <b>en raya</b> (vertical, horizontal o diagonal)</li> </ol>
<p>Imagen:</p>	


# CRUZAR EL RÍO

## ACTIVIDAD 2

<p>Objetivo:</p>	<p>El objetivo principal de este juego es ser el primero en llegar de una orilla a la otra sin pisar el río con ayuda de los cojines.</p>
<p>Material:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material para cruzar el río (<b>pedras</b>). Pueden utilizarse cojines, papel de periódico, folios...</li> <li>• - Marca de salida y de llegada (<b>orillas</b>). Sirve la misma para todos los jugadores. (una botella, caja, rollo de papel...)</li> </ul>
<p>Reglas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se puede <b>pisar en el río</b>.</li> <li>• Si pisamos en el río volvemos a la <b>orilla de salida</b>.</li> <li>• Cada jugador sólo dispone de <b>dos "pedras"</b>.</li> <li>• Las "pedras" <b>no pueden lanzarse</b> y tienen que colocarse seguidas.</li> </ul>
<p>Explicación:</p>	<p><b>Modalidad competitiva:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A la señal cada jugador tiene que cruzar el río de <b>la orilla de salida</b> a la otra de meta con la única ayuda de 2 piedras (cojines, folios, hojas de periódico...) que puede pisar y mover con las manos pero no deslizarlas por el suelo.</li> <li>2. En el momento en que una persona toca con alguna parte de su cuerpo el río, vuelve a la orilla de salida.</li> <li>3. Ganará el jugad@r que antes llegue a la orilla de meta.</li> </ol> <p>Se puede jugar en la <b>modalidad cooperativa</b> con las mismas reglas pero en la que trabajan en equipo y tendrán que colaborar para conseguir el reto de cruzar el río. En esta modalidad sólo tienen <b>una "piedra" por jugad@r</b>. Se trata de que compartan las piedras para poder mover una de ellas.</p>
<p>Imagen:</p>	

# CIRCUITO DE OBSTÁCULOS CASERO

## ACTIVIDAD 3

<p>Objetivo:</p>	<p>El objetivo principal de este juego es lograr <b>realizar todo el recorrido</b> recordando las distintas pruebas planteadas en él. Con él estaremos trabajando la <b>coordinación general y las habilidades motrices básicas</b> (desplazamientos, saltos, giros, manipulaciones...)</p>
<p>Material:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cualquier material</b> que tengas por casa. Pueden utilizarse cojines, papel de periódico, folios, rollos de papel higiénico, sillas, mesas, telas, botellas, cajas, juguetes, lanas, pajitas, bolitas de papel, cuerdas atadas a sillas...</li> <li>• Marca de salida y de llegada. <b>Puede servir la misma marca y que sea un circuito de ida y vuelta o circular o pueden hacerse marcas diferentes y que sea un circuito lineal.</b> Sirve la misma para todos los jugadores.</li> <li>• Reloj o <b>cronómetro</b>.</li> <li>• Material para utilizar mientras realizas el circuito: globos, pelotas de ping pong, pelotas de tenis...</li> </ul>
<p>Reglas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dejar claro</b> qué realizar antes de ponerse a realizar el circuito.</li> <li>• <b>Salir a la señal</b> y poner el cronómetro en marcha en ese momento.</li> <li>• <b>Parar el cronómetro</b> al pisar la línea de meta.</li> </ul>
<p>Explicación:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar un circuito con el material que quieras y tengas disponible en casa en el que tendrás que: saltar, caminar, ir a la pata coja, esquivar, rodear, girar, gatear, rodar, manipular objetos, soplar... para desplazarte.</li> <li>2. También se pueden utilizar: globos, pelotas de ping pong o de tenis para tener que transportarlas o manipularlas mientras realizar el circuito.</li> <li>3. Se puede hacer compitiendo contra otros para ver quién es el que menos tiempo necesita para completarlo siempre que haga todas las pruebas correctamente o con uno mismo.</li> <li>4. Se puede hacer colaborando en parejas yendo de la mano o atándose los cordones de las zapatillas.</li> </ol>
<p>Imagen:</p>	


# PING PONG GLOBO

## ACTIVIDAD 4

Objetivo:	El objetivo principal de este juego es lograr <b>pasar el globo</b> al campo del rival por <b>encima de la red o la cuerda</b> e intentar que toque su suelo. Con este juego vamos a trabajar la coordinación óculo manual, coordinación general, los golpes, la anticipación y la estrategia.
Material:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos</li> <li>• Platos de cartón/plástico y cartulinas, pajitas o palos de madera para las palas de ping pong.</li> </ul>
Reglas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se puede sujetar el globo sólo se puede golpear.</li> <li>• Se pueden dar <b>3 golpes como máximo</b> para pasar el globo al campo contrario.</li> <li>• El globo tiene que pasar <b>por encima</b> de la red.</li> <li>• Si pasa por debajo es <b>punto para el contrario</b>.</li> </ul>
Explicación:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Construir el campo de juego:</b> atar una cuerda, lana, goma de una silla a otra en una habitación o pasillo. Tiene que tener el mismo espacio ambos campos.</li> <li>2. <b>Inflar</b> un globo</li> <li>3. Se puede jugar con la <b>mano</b> o con <b>una pala</b> (plato de cartón con mango).</li> <li>4. Lograr <b>pasar el globo por encima de la red</b> (cuerda o lana) al campo del rival e intentar que toque su suelo teniendo 3 toques como máximo cada jugador para poder devolver el globo.</li> <li>5. Ganará <b>un punto</b> quien consiga hacer botar el globo en el campo del rival.</li> <li>6. Ganará la partida quien consiga hacer <b>10 puntos</b>.</li> </ol>
Imagen:	

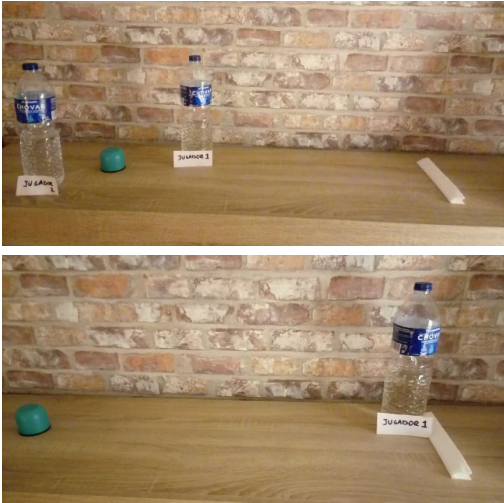
# ESCOBA PLANTADA

## ACTIVIDAD 5

Objetivo:	El objetivo principal de este juego es lograr sujetar la escoba del compañero antes de que caiga al suelo. Con este juego vamos a trabajar la coordinación óculo manual, la anticipación y la estrategia.
Material:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palos de escobas, fregonas o mopas.</li> <li>• <b>Un palo</b> por cada jugad@r.</li> </ul>
Reglas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El palo tiene que estar en <b>vertical</b>.</li> <li>• Soltar el palo <b>a la señal</b>.</li> <li>• Moverse a la señal.</li> <li>• <b>No obstaculizar</b> al compañero para coger el palo.</li> </ul>
Explicación:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada jugad@r sostiene un palo de escoba con una de las puntas tocando el suelo y la otra mirando al techo.</li> <li>2. Cada jugad@r estará separado a una distancia de <b>1m o dos pasos</b> del resto. Si son 3 formarán un triángulo, si son 4 un cuadrado.</li> <li>3. Tod@s los jugador@s cuentan "<b>una, dos y tres</b>" en voz alta para soltar su escoba e ir a coger la del compañero.</li> <li>4. Para añadirle dificultad se pueden dar <b>más distancia</b> entre ellos.</li> <li>5. Ganará <b>1 punto</b> el jugad@r que consiga <b>hacer caer la escoba al rival</b>. En el caso de ser más jugador@s la regla se mantiene y ganan punto varios jugador@s al mismo tiempo</li> <li>6. Ganará la partida quien consiga <b>10 puntos</b>.</li> </ol>
Imagen:	

# CURLING CASERO

## ACTIVIDAD 6

<p>Objetivo:</p>	<p>El objetivo principal de este juego es lograr dejar la botella en vertical lo más cerca posible de la marca. Con este juego vamos a trabajar los lanzamientos de precisión.</p>
<p>Material:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 botellas de agua grandes de plástico con la base plana y con la misma cantidad de agua (un cuarto de botella lleno). 1 botella por cada jugador (pueden poner su nombre o decorarla a su gusto).</li> <li>• La mesa del comedor.</li> <li>• Un trozo de papel o cartulina que nos servirá de marca.</li> </ul>
<p>Reglas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las botellas tienen que tener la misma cantidad de agua.</li> <li>• No se pueden lanzar las botellas por el aire.</li> <li>• Tiene que estar en continuo contacto con la superficie de la mesa.</li> <li>• En caso de empate ninguno ganará el punto.</li> <li>• Quien gana el punto es el encargado de colocar la marca para la siguiente partida.</li> </ul>
<p>Explicación:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar la marca de papel o cartulina en un extremo de la mesa.</li> <li>2. Lanzar la botella en vertical deslizándola por la mesa intentando dejarla lo más próxima a la marca posible.</li> <li>3. Ganará un punto el jugador que consiga dejarla más próxima a la marca.</li> <li>4. Ganará la partida quien consiga 10 puntos.</li> </ol>
<p>Imagen:</p>	

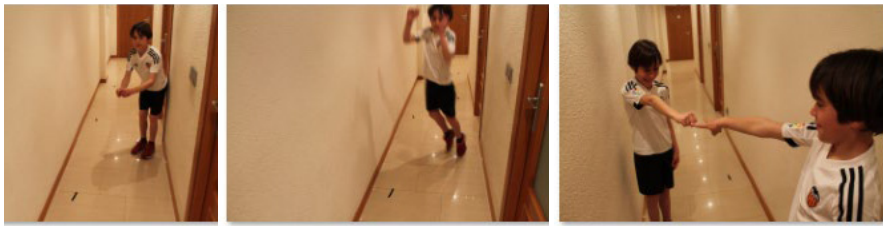
# VOLLEY GLOBO

## ACTIVIDAD 7

<p>Objetivo:</p>	<p>El objetivo principal de este juego es lograr <b>pasar el globo</b> al campo del rival por <b>encima de la red o la cuerda</b> e intentar que toque su suelo. Con este juego vamos a trabajar la coordinación óculo manual, coordinación general, los golpes, la anticipación y la estrategia.</p>
<p>Material:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos</li> <li>• Para la red: cuerdas, gomas, o papel higiénico atado a dos sillas. También se puede utilizar una mesa pequeña.</li> </ul>
<p>Reglas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No se puede sujetar el globo sólo se puede golpear.</b></li> <li>• Se pueden dar <b>3 golpes como máximo</b> para pasar el globo al campo contrario.</li> <li>• Tenemos que estar <b>sentados</b>.</li> <li>• Si pasa por debajo es <b>punto para el contrario</b>.</li> <li>• <b>No vale ponerse de pie.</b></li> </ul>
<p>Explicación:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Construir el campo de juego:</b> atar una cuerda, lana, goma de una silla a otra en una habitación o pasillo. Tiene que tener el mismo espacio ambos campos.</li> <li>2. <b>Inflar un globo.</b></li> <li>3. Sentados en el suelo o arrodillados hay que lograr <b>pasar el globo por encima de la red</b> (cuerda o lana) al campo del rival e intentar que toque su suelo teniendo 3 toques como máximo cada jugad@r para poder devolver el globo.</li> <li>4. Ganará <b>un punto</b> quien consiga hacer botar el globo en el campo del rival.</li> <li>5. Ganará la partida quien consiga hacer <b>10 puntos</b>.</li> </ol>
<p>Imagen:</p>	

# PIEDRA PAPEL O TIJERA

## ACTIVIDAD 8

Objetivo:	El objetivo principal de este juego es lograr llegar al campo del rival para hacer el punto. En este juego se trabajan la velocidad de reacción, la coordinación global
Material:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aros para marcar el recorrido (pueden usarse hojas de periódico, hojas de papel, zapatillas, rollos de cartón...)</li> </ul>
Reglas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sólo se puede ir saltando de aro a aro.</li> <li>Marcar el tipo de salto: pies juntos, separadas, pata coja...</li> <li>Al encontrarse con el rival detenerse para jugar "piedra, papel o tijera"</li> <li>El jugador que gane la partida puede seguir en el circuito.</li> <li>El jugador que pierda vuelve a la salida de su equipo.</li> </ul>
Explicación:	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hay <b>dos equipos</b>, cada equipo se sitúa en <b>uno de los extremos del circuito</b> que delimitan los aros. L@s jugadores tienen que ir saltando de aro en aro.</li> <li>El objetivo es <b>llegar al otro lado</b> para ganar 1 punto, pero l@s jugadores tienen que <b>parar</b> cuando se encuentran con un rival, <b>'echar' un piedra-papel-tijera</b>.</li> <li><b>Sólo el ganador</b> sigue avanzando mientras que el que <b>pierde</b> abandona el circuito y se pone al final de la cola de su equipo.</li> <li>Quién llegue al inicio de su oponente gana <b>1 punto</b>.</li> <li>Ganará la partida quién consiga <b>10 puntos</b>.</li> </ol>
Imagen:	



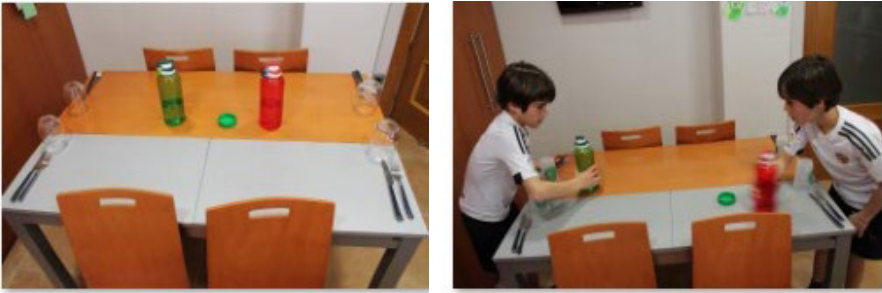
# LOS BOLOS

## ACTIVIDAD 9

Objetivo:	El objetivo principal de este juego es derribar el <b>mayor número posibles de bolos</b> lanzando una bola, que siempre se debe <b>deslizar</b> por el suelo. Con este juego vamos a trabajar la coordinación, la puntería y el equilibrio.
Material:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botellas de plástico (se pueden decorar o poner números) con 2 dedos de arroz, semillas o agua.</li> <li>• Cinta adhesiva, calcetines, cuerdas... para marcar zona de lanzamiento y zona de colocación de los bolos.</li> <li>• Hoja de papel para anotar los puntos de cada jugad@r.</li> </ul>
Reglas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar los bolos en forma de triángulo en 4 filas (la primera tendrá 1 bolo, la segunda 2, la tercera 3 y la cuarta 4). Todos los bolos tienen que estar a la misma distancia unos de otros.</li> <li>• Cada jugador tiene 2 tiradas en cada turno a no ser que haga un strike.</li> <li>• La bola en el lanzamiento debe ir rodando y deslizando por el suelo.</li> </ul>
Explicación:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar una marca en el suelo para señalar la <b>zona de lanzamiento</b> y otra a 3m o 4 pasos para señalar la <b>zona donde van los bolos</b>.</li> <li>2. Colocar los bolos en forma de <b>triángulo en 4 filas</b>.</li> <li>3. Comienza lanzando el jugador con <b>mayor edad</b> y luego se harán turnos alternos.</li> <li>4. Cada partida consta de <b>10 turnos</b>, y en cada turno el jugador dispone <b>2 lanzamientos</b> en los que hay que derribar los <b>10 bolos</b> que están colocados formando un triángulo al fondo del recorrido.</li> <li>5. Cada bolo derribado suma <b>un punto</b>. Si se consigue derribar los 10 bolos en la primera tirada, se dirá que se ha hecho un <b>strike</b>; si se logra en la segunda tirada es un <b>semistrike</b>.</li> <li>6. En el caso de hacer un <b>strike</b>, ya no será necesario una segunda tirada y ese jugador sumará 10 puntos.</li> </ol>
Imagen:	

# AIR HOCKEY CASERO

## ACTIVIDAD 10

Objetivo:	El objetivo principal de este juego es intentar meter gol en la portería del contrari golpeando el tapón con la botella o el bidón de plástico. Este tapón siempre tiene que ir deslizándose por la superficie. Con este juego se trabaja la coordinación óculo manual, la velocidad de reacción y los golpes con implemento.
Material:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botellas o bidones de plástico.</li> <li>• Tapón de un bote de cocina o de una botella.</li> <li>• 4 vasos de plástico o de cristal.</li> <li>• 1 mesa de comedor.</li> <li>• 4 sillas.</li> </ul>
Reglas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sólo se puede dar <b>un golpeo</b> por cada turno.</li> <li>• Sólo puede golpearse el tapón con <b>la botella o el bidón</b>.</li> <li>• Cuenta el gol siempre que el tapón pase entre <b>los dos vasos del rival</b>.</li> </ul>
Explicación:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada jugador se coloca en <b>uno de los extremos</b> de la mesa rectangular. En los laterales se colocan las <b>sillas</b> para hacer de tope.</li> <li>2. Cada jugd@r dispone de <b>una botella o bidón</b> de plástico que utilizará para poder golpear el tapón.</li> <li>3. Cada vez golpea uno de los jugador@s de forma <b>alternativa</b>.</li> <li>4. Cada vez que se meta gol se sumará <b>1 punto</b>.</li> <li>5. Ganará la partida quien llegue a <b>10 puntos</b>.</li> </ol>
Imagen:	

M<sup>a</sup> Ángeles Muñoz

MAESTRA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
GRADUADA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Más ejercicios en @ef\_mola