

ALGUNOS EJEMPLOS DE JUEGOS PARA NIÑOS - 6 a 12 años

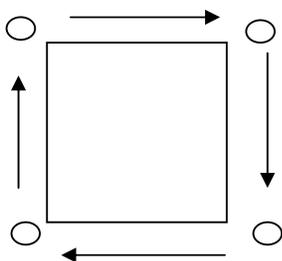
Lic. Jesús Rubio – jesusrubio@express.com.ar

Sabemos que muchas de éstas propuestas sobre juegos de atletismo se han venido desarrollando en algún u otro momento, aunque con dispar sistematicidad. Solo es nuestro objetivo rescatar algunas de estas actividades lúdicas y organizarlas de acuerdo al grupo de “familias atléticas”.

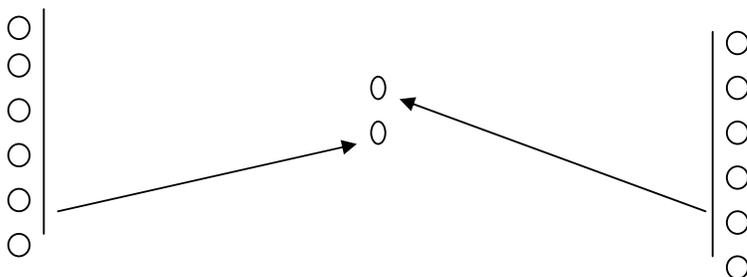
Demás está decir que de cada una de ellas se podrá desprender variantes que amplían las posibilidades de ejecución, en complejidad, en números de participantes, en espacio disponible, etc.

JUEGOS DE CARRERA:

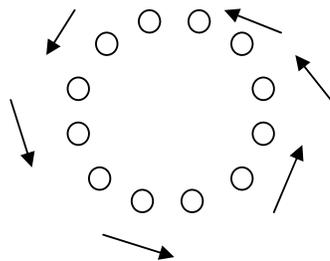
- 1) Cacería de colas (velocidad): 4 grupos ubicados uno en c/vértice de un cuadrado (mínimo 10 x 10m) cada integrante posee una “cola” de color correspondiente a su equipo. A la señal deben correr a quitar las colas del equipo contrario en sentido a las agujas del reloj. Cada cola robada 1 punto al equipo.



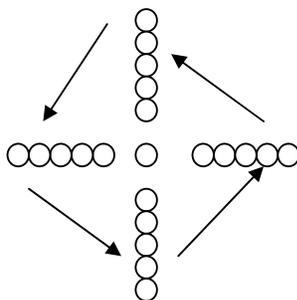
- 2) Perritos y el hueso (reacción): dispuestos 2 equipos enfrentados y numerados en forma correlativa . En el centro de los dos equipo y equidistante se colocan 2 “huesos” (conos, pelotas, bolsitas , etc) uno para cada equipo. Se indica un número y los correspondientes a cada equipo correrán para alcanzar los huesos y que lo haga primero obtiene un punto a para su equipo.



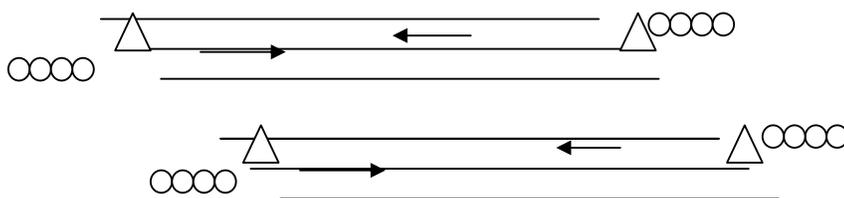
- 3) Posta circular (velocidad en curva): ubicados todos en ronda se divide al grupo en equipos por colores y a su vez a cada uno se le indica un número del 1 al 4.(ese será el orden en que corran). A la señal sale el 1 de cada color y le entregará un testimonio o similar al 2 y así hasta terminar con el 4. El primer equipo en llegar tiene 4, luego 3 , 2, y 1.



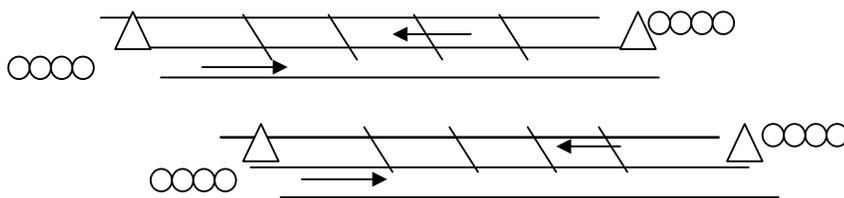
- 4) Variante del anterior: Carrera de números: organizados de la misma forma , se señala un número y los correspondientes a cada equipo salen a correr hasta llegar a su lugar , obtienen puntos para su color de acuerdo a la ubicación
- 5) Relevos en cruz: Ubicados en cruz como en la figura, los últimos correrán en círculo y entregarán el testimonio o similar al compañero que sigue (en dirección al centro). Lugo de correr se ubica delante del hasta el momento primero.



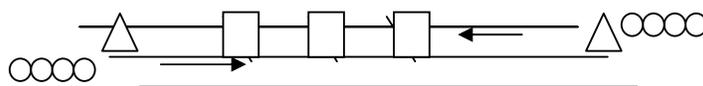
- 6) Relevos llanos: organizados como en la figura, los equipos deben realizar carreras de relevos de ida (de a uno por equipo) y luego de vuelta por el lado contrario.



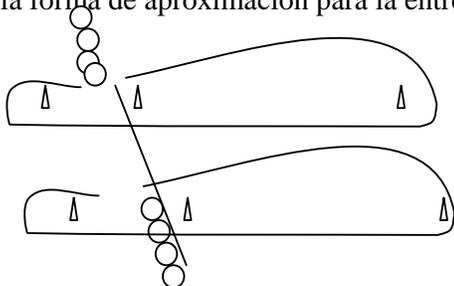
- 7) Relevos llano y vallas: como una variante y como inicio a las carreras con vallas, se agrega al juego anterior la vuelta salvando líneas o tablas o cintas en el suelo a una separación aproximada a los 5 o 6 metros dependiendo del desarrollo de los alumnos. El desarrollo es igual al anterior.



- 8) Variante: con obstáculos elevados progresivamente (cajas, conos, elásticos, vallas de PVC, etc.)

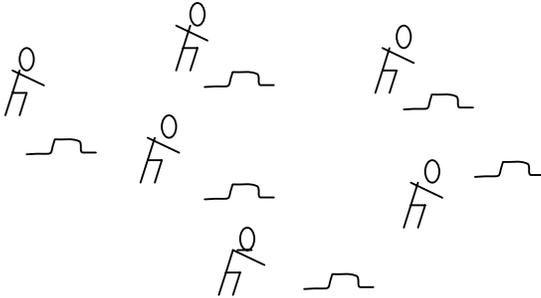


- 9) Relevos con aproximación trasera (Postas): el desarrollo será el de un relevo simple, lo que variará es la forma de aproximación para la entrega. Véase figura :

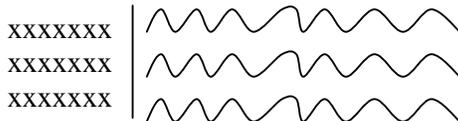


JUEGOS DE SALTOS:

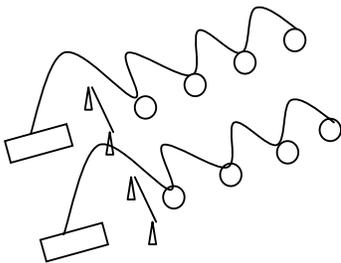
- 1) Saltar las piedras: se organizan en parejas distribuidas en todo el patio, uno de los dos se coloca en posición "piedra" y el otro a la señal debe saltar la mayor cantidad de piedras posibles en un determinado tiempo. Luego lo hará el compañero y se sumarán las cantidades.



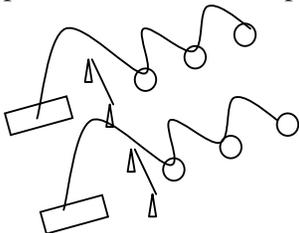
- 2) Salto encadenado: en hileras cada integrante de los grupos debe saltar con pies juntos desde la marca dejada por el compañero anterior. Una vez que pasaron todos se suma la distancia total alcanzada por todo el equipo.



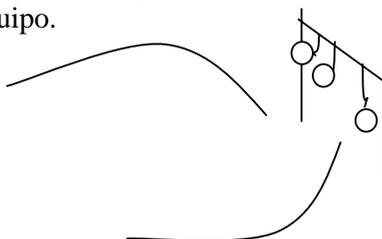
- 3) Segundos de triple: en hileras cada jugador debe pisar las "huellas" colocadas en el suelo realizando 2 saltos con un pie y 2 saltos con el otro y luego caer en la colchoneta. En forma de relevos regresa y toca la mano del compañero siguiente y realizan el mismo trabajo.



- 4) Triple: Misma organización y desarrollo del juego anterior pero colocando 3 huellas debiendo pisar las dos primeras con el mismo pie y luego con el otro hasta caer en la colchoneta.

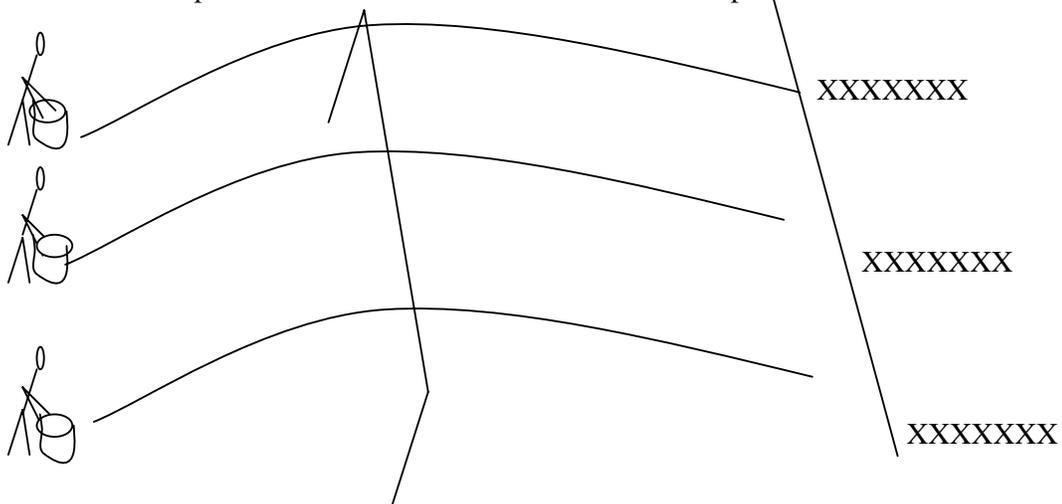


- 5) Saltar y alcanzar: se colocan pequeños aros de manguera o similar colgando a diferentes alturas de una varilla como en la figura. Deben intentar alcanzar los aros y de acuerdo a la altura se asigna un puntaje al equipo.

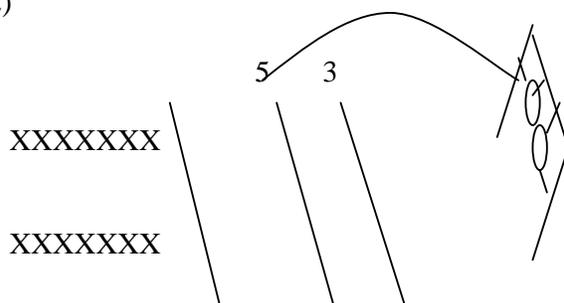


JUEGOS DE LANZAMIENTOS:

- 1) Llenar los cestos: organizados como se ve en la figura, deberán lanzar pelotas de tenis por sobre una soga y encestar en aros-bolsas que sostiene un compañero en el otro extremo. Los que sostienen el aro no pueden salir del círculo o aro colocado en el piso.

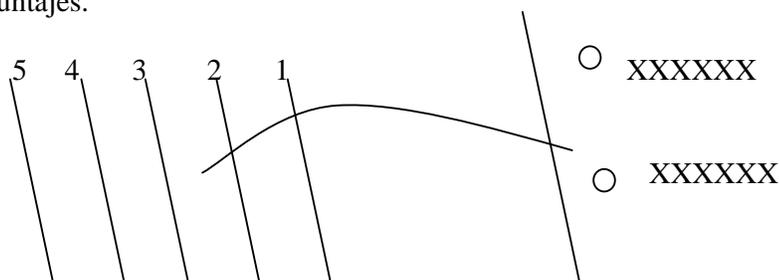


2)



Lanzamientos de precisión: lanzar pelotas de tenis (reellenas 150grs.) procurando embocar en los aros colgados. Pueden optar lanzar desde dos distancias de diferentes puntajes.

- 3) Lanzamientos de empuje: lanzar empujando “de pecho” a la mayor distancia posible. Se establecen zonas de puntajes.



- 4) Variante: lanzamiento con una mano y luego con la otra
- 5) Variante: lanzamiento con la mano mas hábil.
- 6) Variante: lanzamiento lateral con pelota desde el suelo.
- 7) Variante: lanzamiento hacia atrás con pelota de entre los pies.
- 8) Variante: lanzamiento hacia adelante con pelota de entre los pies.