



# Fichero de Juegos

Autor(a): Juan Pablo Martínez Anaya

Esc. Sec. Of. No 0757 "Sor Juana Inés de la Cruz" 15EES1122I

San Felipe del Progreso, México

16 de febrero de 2019



Eje: Competencia Motriz.

Componente pedagógico-didáctico: Desarrollo de la Motricidad.

Aprendizaje Esperado: Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.

Propósitos:

1. Valorar y emplear sus habilidades y destrezas motrices al participar en juegos, actividades de iniciación deportiva y deporte educativo.
2. Descubrir y fortalecer el conocimiento, el cuidado y la aceptación de sí al participar en situaciones motrices y de expresión corporal en las que interactúan con los demás.
3. Analizar y evaluar su actuación estratégica en distintas situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo.
4. Proponer y seleccionar alternativas vinculadas con el aprovechamiento del tiempo libre por medio de actividades físicas y recreativas para asumir estilos de vida saludables.
5. Promover y elegir actitudes asertivas y valores que permitan manejar y resolver los conflictos de manera pacífica mediante la toma de acuerdos en juegos, actividades de iniciación deportiva y el deporte educativo.

Enfoque Pedagógico: Enfoque sistémico e integral de la motricidad.

## **Presentación**

En el siguiente fichero de juegos se encuentran diferentes actividades siendo susceptibles para mejorar y completar en todos sus aspectos del tramo educativo que transcurre a partir de los 12 años de Educación Secundaria.

La puesta en práctica de los juegos permite;

- Profundizar en el conocimiento de los diferentes juegos existentes para desarrollar los diferentes contenidos del área de Educación Física.
- Facilitar la intervención educativa de todos aquellos profesionales que intervienen en el área de la Educación Física.
- Conocer y utilizar nuevas tecnologías que mejoren nuestra intervención en el campo de la Educación Física.

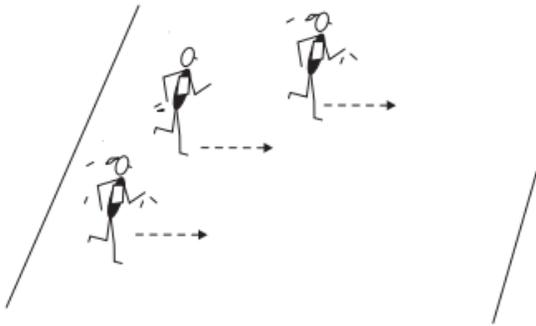
Esta propuesta contiene 15 actividades basadas en la idea de tratar de globalizar los contenidos del Plan de estudios de Educación Básica 2017 del área de Educación Física, a través del juego tomando en cuenta aspectos educativos, lúdicos, motivadores, la riqueza de acción motriz que poseen, la permeabilidad de las reglas, las posibilidades de desarrollar en las alumnas y los alumnos la creatividad, hacen del juego el medio ideal para el desarrollo del currículum de Educación Física.

## Índice

1. Rayos.....	4
2. Karate.....	5
3. Chocolate inglés.....	6
4. Colores.....	7
5. La marcha.....	8
6. Relevos.....	9
7. ¡Valla – valla! .....	10
8. Voluntarios olímpicos .....	11
9. Liebres saltarinas.....	12
10. ¡Si – no! .....	13
11. Persecución en el puente.....	14
12. Aros andantes.....	15
13. Atrapa la pluma.....	16
14. Jabalinas al aro.....	17
Conclusiones .....	18
Referencias .....	19

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 125)

**Nombre del juego.** – Rayos.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Desarrollar un ritmo de carrera rápido y regular.

**Material necesario.** - Una hoja de papel.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** – Individual.

**Desarrollo del juego.** - Dos o tres jugadores situados en la línea de salida. La hoja de papel presionada al pecho con la mano. A la señal se suelta la hoja y los jugadores empiezan a correr de tal forma que ésta quede adherida al pecho por la presión del aire.

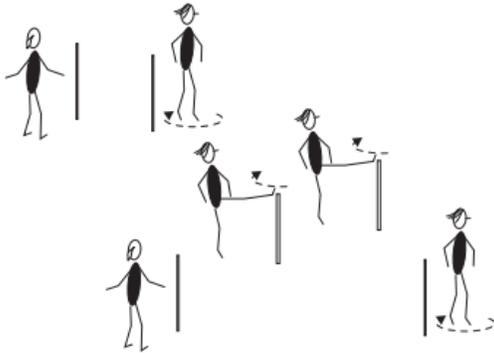
**Reglas.** - Quien cruce primero la meta sin que se le caiga la hoja y sin sujetarla con las manos, habrá ganado.

**Variantes.** - Cambiar la situación de la hoja. Introducir más de una hoja.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 125)

**Nombre del juego.** – Karate.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Mejorar la velocidad de reacción.

**Material necesario.** - Bastones de 50 a 60 cm.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** – Individual.

**Desarrollo del juego.** - Cada alumno con una pica. Situar la pica en posición perpendicular, apoyada en el suelo. Soltarla e intentar cogerla tras haber girado 180°.

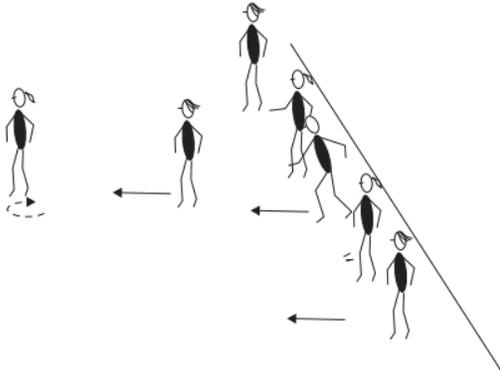
**Reglas.** - Sin reglas.

**Variantes.** - Saltar por encima de la pica, pasar una pierna por encima de ella, sentarse y levantarse.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 127)

**Nombre del juego.** - Chocolate Inglés.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Iniciar a los alumnos en la marcha atlética.

**Material necesario.** - Sin material.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Grupal o Gran grupo.

**Desarrollo del juego.** - Un alumno situado cara a la pared, cantando: “un, dos, tres, chocolate inglés”. Mientras éste canta los demás marchan hacia él, parando cuando éste termine la frase. Al terminar la frase el alumno (cara a la pared) se girará rápidamente para comprobar que todos los alumnos/as están parados.

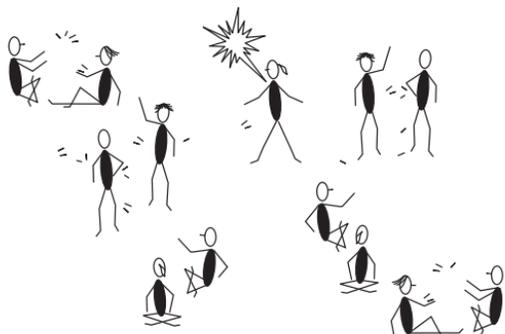
**Reglas.** - El alumno que no esté parado cuando el que gira la cabeza voltea, será con el que cambiara de lugar.

**Variantes.** - Con dos jugadores cara a la pared. Corriendo en vez de marchando. Avanzando a la pata coja.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 127)

**Nombre del juego.** – Colores.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Iniciar a los alumnos en la marcha atlética.

**Material necesario.** - Sin material.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Equipos o Gran grupo.

**Desarrollo del juego.** - Todos los jugadores sentados rodeando al profesor. Éste gritará un color. Los alumnos deberán marchar rápidamente para tocar el color que ha gritado el maestro.

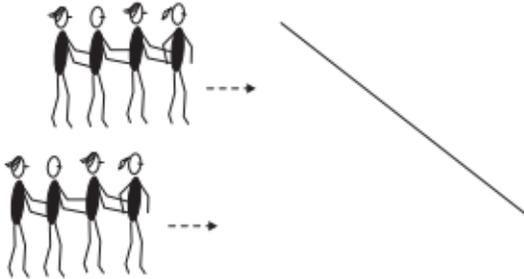
**Reglas.** - Sólo podremos avanzar marchando.

**Variantes.** - Establecemos sistemas de puntuación. Gana el jugador que tenga menos puntos.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 128)

**Nombre del juego.** - La marcha.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Iniciar a los alumnos en el ritmo en la marcha.

**Material necesario.** - Sin material.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Equipos.

**Desarrollo del juego.** - Cuatro jugadores en fila y cogidos por la cintura. Dos grupos situados a la par en una línea de salida marcada previamente. Los dos grupos deberán llegar a un punto predeterminado marchando a la vez.

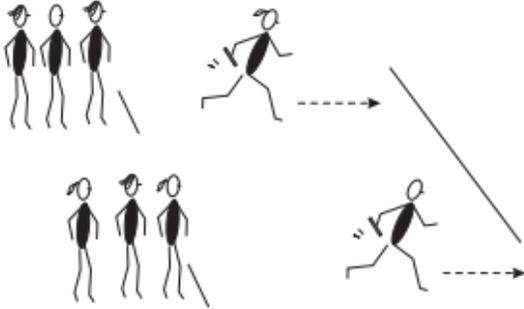
**Reglas.** - Sin reglas.

**Variantes.** - Aumentamos la distancia de marcha. Situamos tres grupos o más a la vez.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 127)

**Nombre del juego.** – Relevos.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Mejorar la velocidad de desplazamiento y fomentar el espíritu de equipo.

**Material necesario.** - Sin material.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Equipos.

**Desarrollo Del Juego.** - Los grupos de cuatro o cinco alumnos situados delante de una línea a la par. El primero de cada fila con un testigo. A la señal del profesor correrán a tocar una línea situada a unos 40 metros y volverán para entregar el testigo al siguiente de la fila. Gana el equipo que antes termine el relevo.

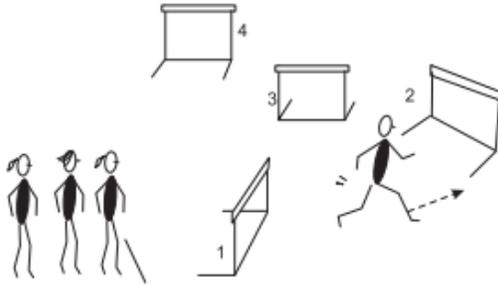
**Reglas.** - El alumno debe pisar la línea antes de volverse.

**Variantes.** - Cambiamos el testigo por cualquier otro objeto. Aumentamos o disminuimos la distancia de carrera.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 129)

**Nombre del juego.** - ¡Valla – Valla!

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Iniciar a los alumnos en el paso de vallas.

**Material necesario.** - Vallas con tubos de PVC.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Individual

**Desarrollo del juego.** - Un alumno situado en la línea de partida. Las vallas situadas según la disposición que el maestro preestablezca y cada una con un número. A la voz de “ya” el alumno deberá pasar todas las vallas respetando el orden numérico. Gana el alumno que realice el recorrido en menos tiempo.

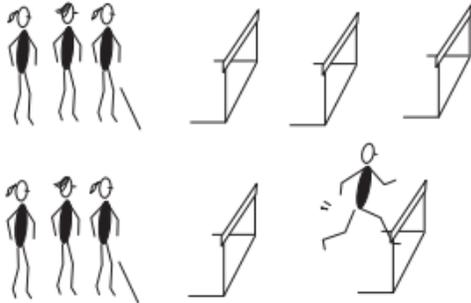
**Reglas.** - Las vallas sólo pueden ser pasadas por el lado correcto, es decir, por la cara de los contrapesos.

**Variantes.** - Cambio de la disposición de las vallas. Más separadas formando figuras geométricas.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 129)

**Nombre del juego.** - Voluntarios Olímpicos.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Iniciar a los alumnos en el paso de vallas.

**Material necesario.** - Vallas.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Equipos.

**Desarrollo del juego.** - La clase divide en grupos de cuatro o cinco alumnos. Cada grupo con cuatro o cinco vallas que deberán colocar en la disposición o marcas preestablecidas por el profesor. Una vez colocadas deberán ser pasadas por todos los componentes del grupo y recogidas y puestas en el lugar de partida. Gana el equipo que efectúe todo el recorrido en menos tiempo.

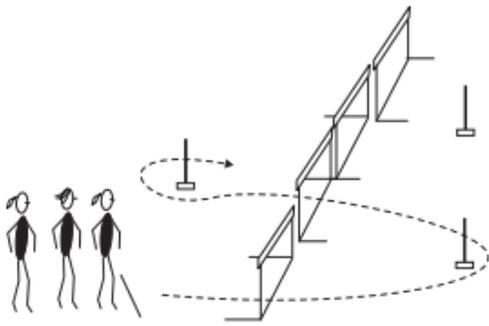
**Reglas.** - Los alumnos habrán de pasar las vallas uno a uno y correctamente.

**Variantes.** - Cambio en la disposición de las vallas. Aumento del número de veces que éstos deben pasarlas.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 130)

**Nombre del juego.** - Liebres Saltarinas.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Mejorar la velocidad en el paso de vallas.

**Material necesario.** - Vallas, conos y bastones para señalar.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Individual.

**Desarrollo Del Juego.** - Los alumnos compiten para intentar superar el circuito en el menor tiempo posible.

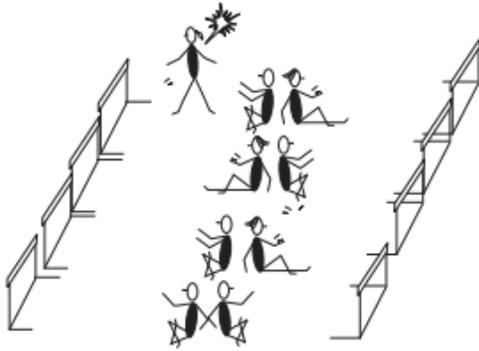
**Reglas.** - Las vallas deberán ser pasadas correctamente y por el lado bueno.

**Variantes.** - Aumento del número de vallas, aumento o disminución de la separación de conos y vallas.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 130)

**Nombre del juego.** - ¡Si – No!

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Desarrollar la velocidad de reacción y mejorar el paso de vallas.

**Material necesario.** – Vallas.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** – Parejas.

**Desarrollo Del Juego.** - Dos alumnos situados espalda contra espalda y sentados. En frente de ellos dos vallas situadas a la misma distancia. Un alumno será “sí” y otro alumno “no”. Cuando el profesor grite “sí”, éstos intentarán coger a los “no” antes de que pasen las vallas que tienen enfrente.

**Reglas.** - Sólo con tocar al compañero, éste se considera atrapado.

**Variantes.** - Aumento de la distancia de las vallas. Subir o bajar la altura de éstas.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 131)

**Nombre del juego.** - Persecución en el puente.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Iniciar a los alumnos en los saltos.

**Material necesario.** - Aros

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Individual.

**Desarrollo del juego.** - Los aros (el puente peligroso) dispuestos formando un camino por la pista o el gimnasio. Un alumno sale saltando de aro en aro, cuando llega al tercero, sale el siguiente jugador que intentará cazarlo antes de que finalice el "puente" y así todos los jugadores que vayan saliendo.

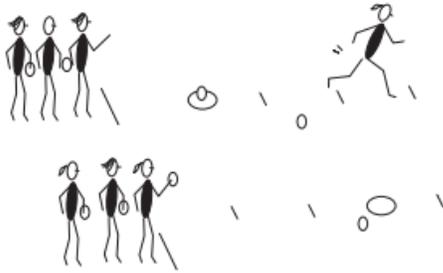
**Reglas.** - Cada vez que un jugador toca a otro suma un punto. Gana el jugador que consiga más puntos.

**Variantes.** - Variamos la disposición de los aros. Variamos el número de aros y la separación de éstos. Saltamos con una pierna, con las dos o intercambiándolas.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física,  
2010, pág. 132)

**Nombre del juego.** - Aros andantes.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

**Material necesario.** - Balones pequeños tipo handball, aros.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** – Individual.

**Desarrollo del juego.** - Se forman equipos de 5 jugadores. Sobre el terreno de juego se colocan diferentes marcas en distancias progresivas.

Todos los equipos comienzan con un aro sobre la marca más cercana a la salida. Los jugadores irán lanzando la pelota para tratar que ésta dé dentro del aro, en cuyo caso el aro se colocará en la siguiente marca. Ganará el equipo que llegue antes a la meta con su aro.

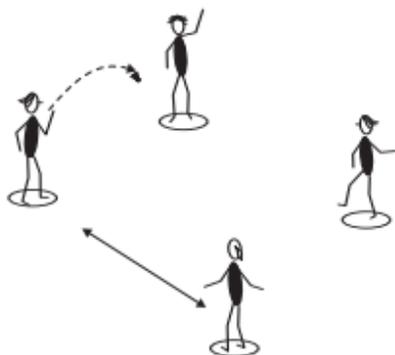
**Reglas.** - El balón debe dar dentro del aro. Habrá dos jugadores libres por equipo: uno se encargará de vigilar a los otros grupos y otro hará de recogepelotas, que se irán cambiando entre los componentes del equipo tras cada progreso del aro.

**Variantes.** - Modificar distancias. Lanzamiento de picas o jabalinas adaptadas.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno:  
¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego?  
¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(Los juegos en la educación física, 2010, pág. 133)

**Nombre del juego.** - Atrapa la pluma.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

**Material necesario.** - Volante.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Equipos.

**Desarrollo del juego.** - Sobre el suelo se forma un cuadrado colocando los aros en las esquinas separados éstos dos metros entre sí. Un jugador se coloca dentro de cada aro. Estos lanzarán completando el cuadrado un volante, contándose el número de pases (cuadrados) completos. Cuando se consiguen 10 pases completos se separarán los aros 1 metro entre sí. Así sucesivamente.

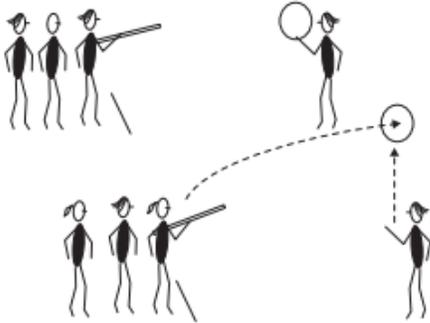
**Reglas.** - Gana el equipo que logre mayor distancia entre los aros. El volante se lanzará como si fuera un dardo. No se puede salir del aro para recepcionar el volante.

**Variantes.** - Aumentar número de jugadores y figura. Cambiar el objeto a lanzar.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## Fichas de juegos populares y deportivos

### Representación



(*Los juegos en la educación física*, 2010, pág. 133)

**Nombre del juego.** - Jabalinas al aro.

**A quien va dirigido.** - A partir de 12 años.

**Objetivo a desarrollar.** - Practicar juegos adaptados para lanzamiento de jabalina.

**Material necesario.** - Aros, jabalinas adaptadas o bastones.

**Espacio para jugarlo.** - Cancha Deportiva.

**Organización.** - Equipos.

**Desarrollo del juego.** - En grupos de 4 jugadores, tres con jabalinas y uno libre sujetando un aro, separado de los lanzadores aproximadamente 5 metros. El jugador que porta el aro lanzará éste verticalmente al mismo tiempo que el primer lanzador intentará introducir la jabalina por el aro. Se consigue punto por acierto.

**Reglas.** - Gana el jugador que más aciertos consigue. Cada cierto tiempo se cambia el lanzador del aro.

**Variantes.** - Aumentar distancias. Cambiar el objeto a lanzar. Aumentar o disminuir el tamaño del aro.

**Evaluación.** - Que describan en su cuaderno: ¿Qué fue lo que más se les complicó al momento de proponer una estrategia de juego? ¿Cómo se puede mejorar la capacidad de comunicarnos entre los compañeros?

## **Conclusiones**

En este fichero se pueden encontrar juegos para realizar con material fácil de encontrar, o sin material alguno, con aros, juegos predeportivos acercando a la alumna y al alumno un poco más a la iniciación deportiva con un sinfín de posibilidades que harán que un docente pase a ser un gran profesor de Educación Física. Esto no quiere decir que el juego sea exclusivamente para niñas y niños, se pueden modificar y adaptar de acuerdo a las edades y características de nuestras alumnas y nuestros alumnos, su puesta en práctica puede ser de gran impacto para ellos.

Por lo ya expuesto este fichero de juegos va a ser de gran utilidad y se va a aplicar a lo largo de la vida docente, en distintas clases, en distintos ambientes y situaciones, incluso seguramente se irá ampliando con el paso del tiempo.

## Referencias

*Los juegos en la educación física.* (2010).

<https://mtcgam.files.wordpress.com/2018/01/los-juegos-en-la-educacion-fisica-ac3b1os-1.pdf>