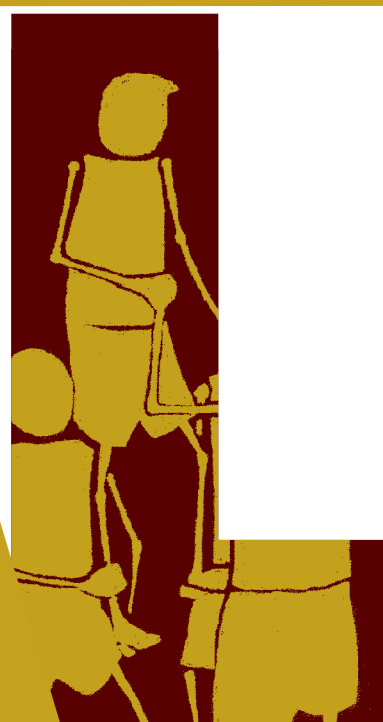
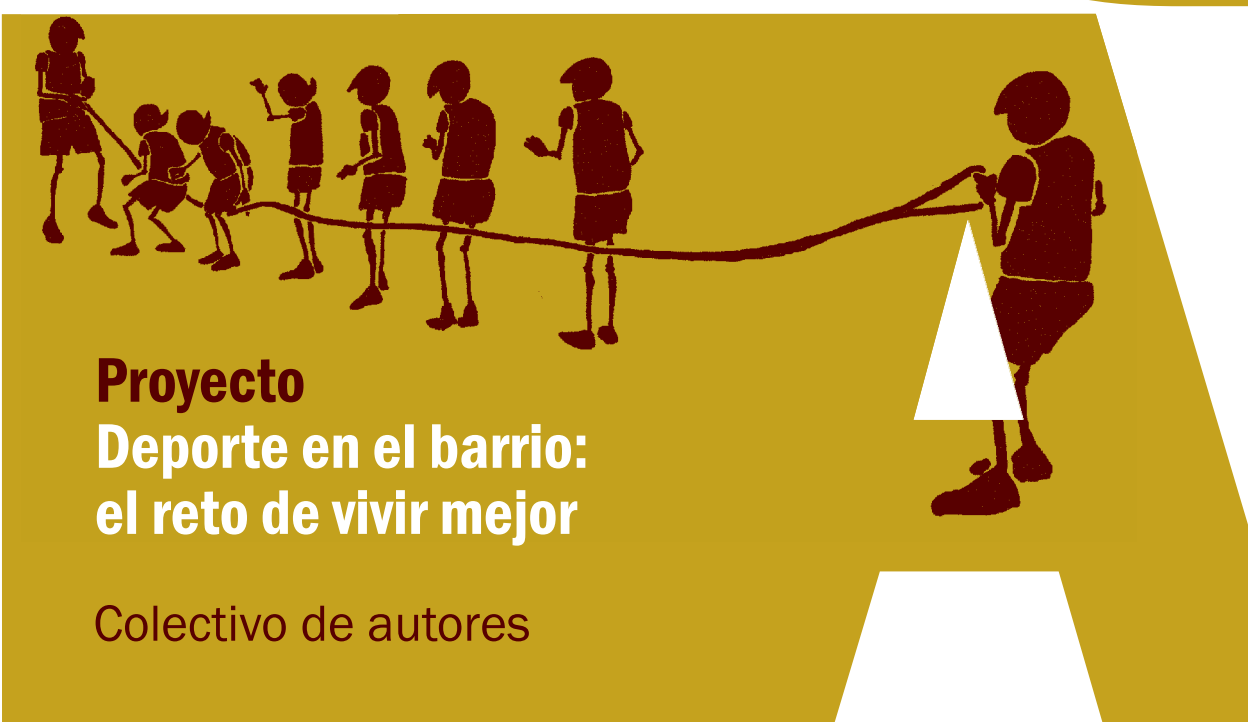
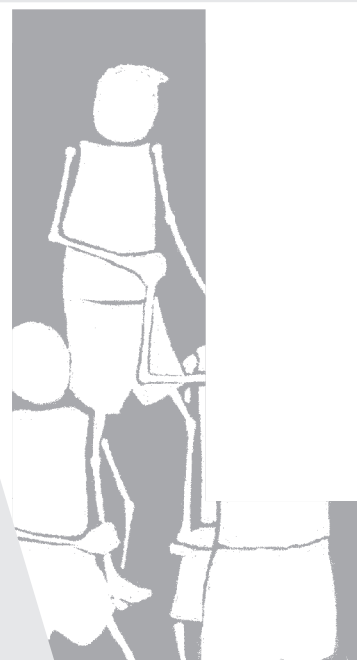
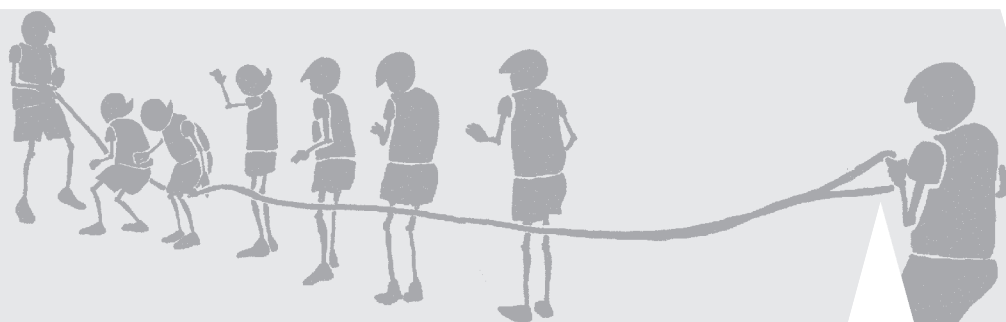




MANUAL DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS GRUPALES



MANUAL DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS GRUPALES



**Proyecto
Deporte en el barrio:
el reto de vivir mejor**

MANUAL DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS GRUPALES

**Proyecto
Deporte en el barrio:
el reto de vivir mejor**

Colectivo de autores

Bárbara Zas Ros
Vivian López González
Zulema Ortega Iglesias
Dalia Hernández Castillo
Wilfredo Pomares Ramírez
Edislier Verdecia Gómez
Elba Francisca Castillo Mustelier
Antonio Alexis Elejalde Hernández
Lázaro Juan Duarte Hernández
Natividad Escobar Ortiz
Inés García Valdés



La Habana, 2014

Edición: Vivian Lechuga

Diseño de cubierta y diagramación: Eduardo Solano Estrada

Ilustraciones: Darío de la Guardia Ibarra

© Editorial Caminos, La Habana, 2014

ISBN 978-959-303-079-3

796

Man

Manual de prácticas deportivas grupales : proyecto deporte en el barrio:
el reto de vivir mejor / Colectivo de autores. -- La Habana : Editorial
Caminos, 2013.
80 p.

ISBN 978-959-303-079-3

I. JUEGOS DEPORTIVOS

II. Zas Ros, Bárbara

III. López González, Vivian

IV. Ortega Iglesias, Zulema

V. Hernández Castillo, Dalia

VI. Pomares Ramírez, Wilfredo

VII. Verdecia Gómez, Edislier

Esta publicación ha contado con el apoyo del Proyecto Zunzún

Para pedidos e información, diríjase a:

Editorial Caminos

Ave. 53, no. 9609; e/ 96 y 98, Marianao, La Habana, Cuba

Teléf.: (537) 260 3940 / 260 9731

Fax: (537) 267 2959

Correo electrónico: editorialcaminos@cmlk.co.cu

Sitio Web: www.ecaminos.org/ www.cmlk.org

Índice

Introducción / 7

¿Qué entender por prácticas deportivas grupales? / 9

¿Cuáles son las principales normas en las cuales se sustentan las prácticas deportivas grupales? / 11

¿Qué es un promotor de prácticas deportivas grupales? / 12

¿Cómo determinar las problemáticas psicosociales con las que se trabajará? / 15

¿Qué aspectos se deben tener en cuenta para la realización de las prácticas deportivas grupales? / 16

¿Cómo puede un promotor aprovechar al máximo las posibilidades que brinda el juego? / 21

¿Cómo se pueden organizar las prácticas deportivas grupales en diferentes escenarios? / 25

¿Cómo saber si se están desarrollando adecuadamente las prácticas deportivas grupales? / 28

Técnicas de juegos para las prácticas deportivas grupales / 31

Índice de búsqueda de juego según número de identificación / 33

Introducción

El manual que le estamos presentando es el resultado de varios años de investigación del proyecto *Deporte en el barrio: el reto de vivir mejor*, coordinado por un grupo de trabajo del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS) en colaboración con la Organización No Gubernamental (ONG) suiza Zunzún.

En esta experiencia, se hace uso de las prácticas deportivas grupales en una adaptación y utilización de estas,¹ con el fin de propiciar cambios, con un carácter preventivo, en los modos en que se estructuran comportamientos de orientación moral y social, así como en aquellos relacionados con el consumo de alcohol y tabaco; con el fin de alcanzar una mejor calidad de vida, en niños/as de nivel de enseñanza primaria.

A este manual, le anteceden otros cuatro,² que se realizaron en las dos primeras etapas de implementación del proyecto. Estos fueron creados como instrumentos de trabajo para la formación de los *entrenadores y promotores deportivos*, seleccionados para la ejecución de las prácticas deportivas grupales, en los ámbitos en que se desarrolló la experiencia: el escolar y comunitario, respectivamente. Los diferentes juegos de todos estos manuales, fueron aportados por el doctor Christoph Schwager de la Academia Suiza para el Desarrollo, quien los fue transmitiendo en varios talleres de capacitación y adiestramiento realizados por él, a los miembros de los diferentes grupos antes mencionados.

Este nuevo manual, ha sido elaborado de cara a los nuevos objetivos de la tercera fase del proyecto: formar multiplicadores que contribuyan a la implementación del *Programa de transformación psicosocial*

¹ No se emplearon las normas tradicionales del deporte, el cual persigue la formación de atletas como principal objetivo.

² El *Manual del entrenador* y el *Manual de técnicas de juegos I*, dirigidos a los entrenadores deportivos, salieron a la luz como parte del informe parcial de investigación. En el primero se tratan aspectos necesarios para el logro de los objetivos educativos y el desarrollo de las prácticas deportivas, entre ellos: atributos necesarios para ser un entrenador y cuestiones organizativas. El segundo manual agrupa un conjunto de técnicas de juegos adaptadas a los objetivos del proyecto. Ver en: Zas, B. & López, V. (2007). *Programa de transformación centrado en la práctica de deportes colectivos en niños y niñas* (Informe de investigación). La Habana: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.

A estos les sucedieron el *Manual de técnicas de juegos II* y el *Manual de técnicas de juegos III*, que se confeccionaron para el segundo y último informe. Contienen otras técnicas necesarias para el trabajo de los entrenadores deportivos y los promotores deportivos comunitarios. Ver en: Zas, B., López, V. & García, C. (2008). *Programa de transformación psicosocial centrado en la práctica de deportes colectivos con niños y niñas* (Informe de investigación). La Habana: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas; y Zas, B., López, V. García, C., Ortega, Z. & Hernández, D. (2012). *Programa de transformación psicosocial centrado en la práctica deportiva grupal*. (Informe de investigación). La Habana: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.

centrado en la práctica deportiva grupal en diferentes comunidades del país. Pretende convertirse en un instrumento de formación y aprendizaje dirigido a todos aquellos que participen de esta nueva experiencia de transformación.

Elaborado en conjunto con entrenadores deportivos, miembros y continuadores del programa antes mencionado, se propone ser una guía integradora de disímiles aspectos indispensables para la realización de las prácticas deportivas grupales.

El documento se estructura a modo de preguntas y respuestas con la intención de orientar su lectura y provocar la reflexión. No se exponen verdades absolutas sino aproximaciones basadas en la experiencia y saberes compartidos, que dejan abierta la puerta al surgimiento de nuevas interrogantes en el propio proceso de transformación.

Desde esta perspectiva, se introduce al lector en una definición de lo que se entiende por prácticas deportivas grupales y sus objetivos, primer paso ineludible hacia la comprensión del contenido que se intenta exponer. En un segundo momento se hace alusión a las principales normas, derivadas de principios pedagógicos, en los cuales se sustentan estas prácticas.

Luego, se podrá encontrar una serie de características y atributos que integran las peculiaridades del rol de un promotor de prácticas deportivas grupales, y principales tareas, así como unas reglas de oro a tener en cuenta en su accionar.

Se responden algunas interrogantes acerca de cómo determinar las problemáticas psicosociales con las que se trabajará. Se ofrecen, además, consideraciones sobre aspectos necesarios para llevar a cabo las prácticas deportivas grupales y se ilustran algunos elementos relacionados con la organización de estas en los ámbitos comunitarios y escolar, teniendo en cuenta las peculiaridades distintivas de estos dos espacios de actuación. Se expone la forma en que se puede estructurar una clase o encuentro en particular.

Antes de mostrar las diferentes técnicas de juego, se explican una serie de indicadores que sirven para evaluar el desarrollo de las prácticas deportivas, los cuales constituyen una importante herramienta para trabajar en reducir o eliminar las debilidades que se puedan encontrar.

Las disímiles técnicas de juego, útiles para llevar a cabo las prácticas deportivas grupales, están organizadas en un índice que permite la búsqueda y selección de juegos según objetivos psicosociales que se proponen y tipo de juego.

Queremos agradecerle a todos los entrenadores deportivos que durante más de seis años nos acompañaron en este proyecto lleno de esperanza, dedicación y amor: Isabelita, Laurencio, Sergio, María Elena, Rafael, Wilfredo, Campusano y Celeste. Muy en especial queremos agradecerle a nuestra María de la Concepción Tello, líder de este proyecto, que justo unos días antes de empezar el trabajo de este manual, partió hacia tierras venezolanas a cumplir con otras comunidades necesitadas de su experiencia y sabiduría.

Sin más preámbulos, los invitamos a formar parte de esta experiencia de transformación que cambió la vida de muchas personas; se fue expandiendo, a partir del desarrollo de las potencialidades de los actores sociales implicados, y se convirtió en un poderoso instrumento que facilitó la participación, el empoderamiento, autonomía, autogestión y promoción de valores sociales favorables, de los diferentes grupos que participaron.

Intentamos continuar extendiendo las alas. Disfruten con este material que les servirá de herramienta para llegar a nuevos corazones.

¿Qué entender por prácticas deportivas grupales?

Las prácticas deportivas grupales (PDG) incluyen deportes colectivos, juegos y actividades físico-recreativas que se realizan de conjunto entre varias personas, basadas en normas grupales compartidas que favorecen el desarrollo de diversos procesos de socialización que se van generando en el grupo (cooperación, solidaridad, apoyo, confianza, etc.)

Pueden ser practicadas por personas de diferentes edades, sexos, y clases sociales, y organizarse en diversos escenarios: institucionales, comunitarios, recreativos. Su utilización en niños y niñas puede iniciarse preferentemente en las edades escolares, aunque algunas pudieran ser aplicadas en edades más tempranas.

Las prácticas deportivas grupales son una herramienta para favorecer el compartir un tiempo y un espacio de desarrollo humano junto a personas que pueden conocerse con anterioridad o no, que pueden volver a encontrarse en un futuro o no, pero que en el momento en que comparten a través de un juego deportivo, transmiten algo particular que facilita el aprendizaje de una nueva lección para la vida del otro.

Su utilización, en experiencias de transformación social, contempla la identificación previa del tipo de problemáticas psicosociales que se tratarían y que conformarían los contenidos básicos a tener presente en el diseño de estas prácticas.

¿Con qué fines pueden ser utilizadas las prácticas deportivas grupales?

Las prácticas deportivas grupales pueden favorecer en general, el mejoramiento de la calidad de vida y los procesos de transformación psicosocial en diversos grupos y ámbitos sociales (familia, escuela, comunidad), al incidir en los procesos de socialización y de desarrollo humano de sus beneficiarios.

A modo de ejemplo

En el proyecto *Deporte en el barrio*, a partir de las problemáticas psicosociales diagnosticadas,³ se definieron como objetivos de las prácticas deportivas grupales los siguientes:

1. Fomentar la formación y desarrollo de valores que faciliten un mejor comportamiento e integración social.
2. Favorecer comportamientos adecuados con relación al consumo de sustancias tóxicas que propicien una mejor calidad de vida en el ámbito de la salud.

³ Ver acápite: ¿Cómo determinar las problemáticas psicosociales con las cuales se trabajará?

Para que todos los grupos participantes comprendieran los objetivos propuestos, se hizo necesario ir esclareciendo, compartiendo y construyendo de conjunto los términos que se estaban empleando.

- El **desarrollo humano** se entiende como un proceso de incremento y reparto equitativo de las oportunidades de las personas para que puedan alcanzar una concurrencia mayor. Parte de la idea de la formación y potenciación de capacidades humanas como la base para poder acceder a tales oportunidades, para obtener recursos necesarios y ser protagonistas de su propio mejoramiento. Del mismo modo, hace alusión a la utilización de estas en disímiles actividades (productivas, recreativas).⁴
- La **calidad de vida** es resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos, que facilita o entorpece el desarrollo de las capacidades actuales o potenciales del hombre. Los primeros constituyen condiciones económicas, sociopolíticas, culturales, ambientales, etc. Los segundos están determinados por la valoración que la persona hace de su propia vida, de acuerdo con la satisfacción que logra en áreas que considera más importantes.⁵ En el caso que nos ocupa se centra la atención, fundamentalmente, en esferas como: recreación, relaciones interpersonales, salud, entre otras.
- La **transformación psicosocial** implica cambios esenciales, con un alcance y un grado de estabilidad que conduzca a su irreversibilidad...⁶, en los espacios o dimensiones más personales de la vida (de ahí lo de psico), y de las situaciones reales de existencia (de ahí lo de social)...⁷.
- La **socialización** es el proceso a través del cual los seres humanos aprenden e interiorizan las normas y los valores de una determinada sociedad y cultura específica. Este aprendizaje les permite obtener las capacidades necesarias para desempeñarse con éxito en la interacción social.
- Los **valores** se refieren a aquellas actitudes que nos sirven para orientar nuestras decisiones y conductas ante la vida, son considerados referentes, pautas o abstracciones que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización personal.

Los valores que se fueron trabajando en el proyecto, a través de los juegos que se realizaban durante las prácticas deportivas grupales fueron:

- **Respeto:** es el reconocimiento del valor propio y de los derechos de los individuos y de la sociedad. Consiste en el reconocimiento de los intereses y sentimientos del otro en una relación. Este término se aplica en el ámbito de las relaciones interpersonales, entre grupos de personas, entre otros.
- **Honestidad:** actitud del que respeta y cumple las normas de comportamiento social y moral reinante en una comunidad. Es una cualidad humana que consiste en comportarse y expresarse con coherencia y sinceridad, y de acuerdo con los valores de verdad y justicia. En su sentido más evidente, la honestidad puede entenderse como el simple respeto a la verdad en relación con el mundo, los hechos y las personas; en otros sentidos, la honestidad también implica la relación entre el sujeto y los demás, y del sujeto consigo mismo.
- **Responsabilidad:** actitud del que cumple sus obligaciones de la forma debida. Es el cumplimiento del compromiso contraído ante sí mismo, la familia, el colectivo y la sociedad. Ser responsable es asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones; es tratar de que todos nuestros actos sean realizados de acuerdo con una noción de justicia y de cumplimiento del deber en todos los sentidos.
- **Solidaridad:** actitud de quien participa y presta su apoyo a las causas, deberes o responsabilidad de otras personas. Se manifiesta en reconocer en el bien común, el sentido de una vida exitosa

⁴ Garcés, R. (2012), "¿Qué desarrollo?: un simposio", *Temas*, no. 71, julio-septiembre.

⁵ Cabrera M. E., Agostini M. T., Suárez J. E., Carrión, L. (1997) *Sistema de indicadores para la evaluación de la calidad de vida a nivel individual* (Informe de investigación). La Habana: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.

⁶ Hernández, A. (2011). "Transformación social desde el CIPS. Una valoración". En Y. Cruz, F. García, C. García y J. I. Fernández (Comp.), *Cuadernos del CIPS/2010. Experiencias de investigación social en Cuba* (pp. 69-78). La Habana: Acuario.

⁷ Calviño, M. (2010). "La aproximación psicosocial en orientación comunitaria". En A. M. R. Asebey y M. Calviño (comp.), *Psicología y acción comunitaria: sinergias de cambio en América Latina* (pp. 177-202). La Habana: Caminos.

para todos, nos inclina a responder favorablemente a las necesidades de nuestro grupo, de los otros. Es el afán de ayudar y participar para alcanzar una meta compartida.

Los comportamientos saludables pueden comprender tanto conocimientos sobre las causas y consecuencias de los hábitos nocivos; actitudes de rechazo, evitación ante estas prácticas dañinas; como habilidades sociales en el manejo de situaciones en que otros asumen dichas prácticas (como, por ejemplo, prohibir, aconsejar...).

¿Cuáles son las principales normas en las cuales se sustentan las prácticas deportivas grupales?

Las prácticas deportivas grupales, al convertirse en una herramienta que facilita el *aprendizaje de una nueva lección para la vida*, se sustentan en una serie de normas derivadas de principios pedagógicos:

- Educar de tal manera que se logren desarrollar conocimientos, hábitos, habilidades y conductas sociales adecuadas, ayudando con ello al desarrollo personal y social (**principio del carácter educativo**).
- Diagnosticar las problemáticas psicosociales sobre las que se pretenda incidir; y orientar las prácticas hacia la modificación de comportamientos relacionados con dichas problemáticas (**principio del carácter científico**).
- Adecuar las prácticas a necesidades, edades y características de la etapa de la vida (niñez, adolescencia, juventud y adultez), nivel de desarrollo (de los conocimientos, habilidades y capacidades), peculiaridades individuales y experiencia de los participantes; características de los grupos, organizaciones o comunidades; así como condiciones en que se realizan (**principio de la consideración de las particularidades, edades de los educandos y atención a las diferencias individuales**).
- Organizar actividades de aprendizaje a partir de diferentes secuencias lógicas, por fases o etapas, de lo más simple a lo más complejo (**principio de la planificación para potenciar el aprendizaje**).
- Ofrecer conocimientos y experiencias y enriquecerlos con las propias vivencias de la práctica (**principio de la vinculación de la teoría con la práctica**).
- Propiciar que los participantes jueguen un papel activo bajo la guía del conductor del proceso –que en lo adelante se denominará *promotor*–, a través de un aprendizaje reflexivo, cuestionador y auto-crítico (**principio del carácter consciente y activo de los educandos bajo la guía de un educador**).

Antes de precisar las características de las prácticas deportivas grupales, es necesario detenerse en las peculiaridades de quienes hacen posible la realización de dichas prácticas, en este caso: los *promotores*.

¿Qué es un promotor de prácticas deportivas grupales?

Un promotor de prácticas deportivas grupales es aquel que tiene como tarea principal promover –valga la redundancia– acciones que propicien comportamientos socialmente favorables y saludables, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de la población en la que esté focalizada la experiencia. Ello lo convierte en principio en un promotor de cambios psicosociales.

¿Quiénes pueden formarse como promotores de prácticas deportivas grupales?

- Las prácticas deportivas grupales pueden ser conducidas por personas, especialmente preparadas, capaces de dar cumplimiento a los objetivos que persiguen, así como a sus exigencias.
- Estos pueden desempeñarse a diario como entrenadores deportivos, maestros, líderes comunitarios, padres, etc. Pero, en cualquier caso deben ser personas capaces de:⁸
 - Tener un comportamiento ético, basado en la honestidad, el respeto al otro, la justicia, la solidaridad; en correspondencia con los valores universales que en este tipo de prácticas se promueven.
 - Generar cambios en sí mismos y contribuir a propiciarlos en los otros, fomentando aprendizajes.
 - Asumir compromisos, responsabilidades, proyectos y tareas, en su misión como promotor.
 - Tener disposición a solucionar problemas, enfrentar obstáculos, inconvenientes o contratiempos, que puedan presentarse en la organización o realización de las prácticas. Es decir, estar preparada para afrontar imprevistos.
 - Brindar apoyo, confianza.
 - Reflexionar críticamente sobre su comportamiento y desempeño en la realización de las prácticas. Darse cuenta de sus errores y trabajar en su auto corrección.
 - Favorecer la participación activa de (y con) los otros, ya sean niños/as o adultos; compartiendo compromisos y responsabilidades; fomentando la iniciativa, la colaboración y la autonomía; dejando que los participantes disfruten plenamente de la actividad, entre otras.

¿Cuál es el rol que debe jugar un promotor de prácticas deportivas grupales?

El papel del promotor es llevar a cabo una práctica deportiva grupal desde el principio hasta el fin. Ello comprende desde la organización previa; la conducción del grupo en la realización del deporte o juego; hasta la evaluación de la actividad.

¿Cuáles son algunas de las tareas que debe cumplir?⁹

Entre las tareas que debe cumplir este promotor se encuentran:

- Sensibilizar, sobre la necesidad e importancia de las prácticas, a personas involucradas con la realización de ellas. Estas personas pueden ser, dependiendo del contexto en el que se realicen, padres, maestros, líderes barriales, representantes de instituciones, decisorios de gobierno o políticos, u otras.
- Determinar problemáticas psicosociales en las cuales se deberá trabajar.
- Identificar y/o gestionar recursos y condiciones necesarios, de acuerdo a las posibilidades, para llevar a cabo las actividades (materiales deportivos-recreativos suficientes, áreas de juego preparadas, limpias y seguras, etc.).
- Planificar, diseñar, organizar las prácticas deportivas grupales; adaptándolas, de manera creativa, a las situaciones que se presenten (condiciones de terrenos, materiales o implementos con que se cuente, entre otras) y dosificando las actividades, atendiendo a características del grupo etario en cuestión y diferencias individuales.

⁸ Algunas de las ideas toman como referencia peculiaridades del rol del orientador psicosocial comunitario. Ver en: López, V. (2011). Algunas consideraciones acerca de la orientación comunitaria [CD-ROM]. En *Caudales 2011* (4ta ed.). La Habana: Acuario.

⁹ Algunas ideas son tomadas de *Las tareas de un entrenador*, contenidas en el *Manual del entrenador* (ob. cit.: Zas & López, 2007). También toman como fuente el acápite *Empleo de aprendizajes del programa de formación* (ob. cit.: Zas et al., 2012).

- Comunicar, divulgar las actividades.
- Motivar a los participantes, creando y poniendo en práctica nuevas ideas relacionadas con el juego, estimulándolos a levantarse y a seguir, elogiándolos, etc.
- Formar, educar a los participantes, beneficiarios directos de las prácticas, a través del trabajo en equipo. Para ello debe:
 - Representar un modelo de comportamiento y estar atento a tendencias a reproducir conductas sobreprotectoras o autoritarias, enraizadas en la cultura.
 - Asegurar que todos los participantes estén incluidos en el(los) equipo(s).
 - Desarrollar los juegos de manera que se logre la mayor interacción grupal posible.
 - Introducir contenidos educativos en la dinámica del propio juego (por ejemplo, sobre valores sociales y cuidado de la salud o del medio ambiente), de acuerdo a los objetivos que se persigan.
 - Transmitir mensajes educativos a través de charlas, lemas, u otras formas de comunicación.
 - Intervenir oportunamente, mediar ante situaciones problemáticas, comportamientos indeseados.
 - Solucionar diferencias entre los participantes. Garantizar la imparcialidad en el terreno de juego.
 - Estimular a los participantes a mantener lo aprendido (buenos modales; imparcialidad; solidaridad; respeto al otro; cultura de paz, de no violencia, de mediación; etc.) y llevarlo a otras situaciones de su vida.
- Evaluar, de manera participativa, la calidad de las actividades y el cumplimiento de los objetivos planteados, tanto con los beneficiarios directos, como con otras personas involucradas en su realización.
- Contribuir a la formación de multiplicadores de las prácticas deportivas grupales.

El modo en que un promotor desempeñe su papel y cumpla las tareas va a depender, entre otros, de características individuales y de su preparación para asumir esta función.

La labor de promotor transcurre en un proceso de desarrollo, en el cual, al comienzo, por ejemplo, se pueden mostrar más habilidades para la coordinación, organización o gestión de las actividades o para llevar a cabo acciones educativas a través de las prácticas deportivas grupales, en detrimento de la realización de acciones divulgativas, u otras.

La dedicación, la responsabilidad, el compromiso, le van permitiendo al promotor avanzar, descubriendo y aprovechando sus potencialidades para poder asumir las disímiles tareas.

A modo de ilustración de lo antes expuesto, y de acuerdo con los resultados de la implementación del Programa de transformación psicosocial centrado en la práctica deportiva grupal, los entrenadores deportivos, dada su formación pedagógica para la enseñanza técnica de diversos deportes y juegos recreativos, tienen más potencialidades para llevar a cabo acciones educativas empleando estas herramientas en este tipo de prácticas. Estos, luego de dos años de preparación profesional y personal,¹⁰ fueron capaces no solo de convertirse en *educadores para la vida* (de niños y niñas), sino de facilitar la formación de multiplicadores. En el caso de estos últimos, se trató de padres que se transformaron en promotores deportivos comunitarios.

Los promotores comunitarios, al formar parte del entorno en el que tienen lugar las prácticas deportivas grupales, tienen más posibilidades de aprovechar, de forma creativa, los juegos tradicionales, así como su influencia educativa como modelo de comportamiento en la cotidianidad.

Mientras que, los líderes comunitarios, al asumir el rol de promotor de prácticas deportivas grupales, pueden estar en mejores condiciones para identificar y/o gestionar recursos y condiciones necesarios para llevar a cabo las actividades (materiales deportivos-recreativos suficientes, áreas de juego preparadas, limpias y seguras, etc.), así como convocar y divulgar las actividades.

La constitución de equipos de promotores de prácticas deportivas grupales (ya sea que se trate de entrenadores deportivos, promotores deportivos comunitarios, u otros), dadas las posibilidades que brinda

¹⁰ A través de un programa educativo, especialmente diseñado para proveerlos de conocimientos, habilidades y recursos profesionales y personales necesarios para llevar a cabo la tarea en cuestión (como, por ejemplo, características psicológicas del grupo niños y niñas con el que se trabajó, técnicas para propiciar dinámicas participativas, positivas y constructivas, etc.). Ver en ob. cit.: Zas et al., 2012.

el trabajo grupal, es una alternativa viable que favorece el proceso de desarrollo. Ello posibilita compensar diferencias en los modos de asumir el rol y en el nivel de desarrollo individual alcanzado.

En la medida en que los promotores logren un mayor desarrollo estarán en mejores condiciones, además, de contribuir a la formación de multiplicadores.

Ante la interrogante: ¿cuál debe ser el modelo de promotor de prácticas deportivas grupales?, surgen también estas posibles respuestas: el que se necesita en un momento y contexto dado, el que realmente es posible en determinadas circunstancias. Por ello, es preciso que las personas que están dispuestas a convertirse en promotores examinen cuáles son sus posibilidades y potencialidades para realizar esta labor; y tomen conciencia de cuáles serían los retos para su preparación o desarrollo.

Todo aquel que promueve procesos de cambio humano, de transformación psicosocial, debe ser capaz también de reflexionar sobre cómo está viviendo la experiencia. Ello significa estar abierto al crecimiento personal y a participar, de manera constante y regular, en acciones de supervisión.

A propósito, a continuación se muestran *Diez reglas de oro...*¹¹ útiles para guiar y examinar el desempeño del promotor de prácticas deportivas grupales. Estas fueron construidas por los entrenadores deportivos participantes del proyecto *Deporte en el barrio: el reto de vivir mejor*. Aunque fueron elaboradas en el contexto de este proyecto, pudieran ser adaptadas a otros escenarios en los que se realicen las prácticas deportivas grupales.

Diez reglas de oro:

1. Sé un modelo de todo comportamiento, por ejemplo: no fumes, no bebas, no utilices lenguaje vulgar, callejero, se honesto. El niño/a te imitará en todo lo que tú hagas.
2. Tú necesitas ser único, auténtico, ser tú mismo, aceptar tus virtudes y tus defectos.
3. Sé claro en tus consignas, reglas, mensajes, cuando dices sí es sí, cuando diga no que sea no. Debes dejar siempre claro los límites a los niños/as.
4. Prepara siempre tus clases, deja que los niños/as sientan que tú los tomas en serio y que eres su compañero.
5. Expresa siempre tus emociones, dales a conocer cuando estés contento, triste o enojado, sin dañar a los niños/as. Diviértete con ellos.
6. Mantén siempre el control del proceso de la clase, de las actitudes o comportamientos de tus alumnos, toma notas de las observaciones al final de cada clase.
7. Sé comprensivo, indulgente con los compromisos y haz que los niños/as aprendan de sus errores.
8. Ten iniciativas, sé creativo, cambia las reglas de acuerdo a las situaciones, de manera que los niños/as aprendan a través del deporte.
9. Nunca olvides los objetivos de este proyecto: ayudar a los niños/as a tener una mejor calidad de vida, el deporte es solo un medio para alcanzar la meta.
10. Sé leal a los líderes del proyecto, conversa con ellos en caso de tener un problema para encontrar soluciones conjuntas.

¹¹ ...para los entrenadores del proyecto "Deporte en el barrio: el reto de vivir mejor". Extraídas, en su versión original, del *Manual de entrenador*.

¿Cómo determinar las problemáticas psicosociales con las que se trabajará?

La identificación y/o gestión de recursos y condiciones para la realización de las PDG, así como la determinación de las problemáticas psicosociales sobre las cuales se deberá trabajar, constituyen una parte de las tareas que debe realizar un promotor como se vio en el acápite anterior. Sin embargo, es probable que se pregunten las posibles maneras de hacerlo. En este manual se propone una herramienta de gran utilidad: el diagnóstico.

¿Qué es un diagnóstico?

El diagnóstico se efectúa antes de llevar a cabo cualquier acción, precede toda organización, planificación y diseño. Consiste, esencialmente, en la compilación de información, su ordenamiento, interpretación y la elaboración de conclusiones acerca de las particularidades de los grupos de personas y/o comunidades u otros espacios con los cuales se va a trabajar, de manera tal que nos permita incidir y proponer cambios en ellos.

Este posibilita el acercamiento a una determinada realidad, conocer sus fortalezas y debilidades, así como entender la manera particular en que transcurre la vida de las personas en el ámbito de que se trate. Igualmente, a través del diagnóstico se pueden definir las principales problemáticas, sus causas y consecuencias, sobre las cuales se va a dirigir nuestro quehacer; convirtiéndose así, en una herramienta que permite diseñar diversas vías a seguir y decidir acerca de las acciones que se deben llevar a cabo.

¿Cómo realizar un diagnóstico?

Se puede realizar de diferentes modos. Por ejemplo, a través de: observaciones de actividades que se realizan de manera habitual (en la escuela, la comunidad u otros ámbitos), informaciones brindadas por personas claves (que por su trabajo, su rol o por su experiencia de vida disponen de información y de una visión especial, es decir, líderes naturales, representantes de organizaciones barriales, como los Comités de Defensa de la Revolución [CDR], la Federación de Mujeres Cubanas [FMC], etc.), talleres a los que se convoque a participar a sus miembros, ya que a través del trabajo grupal se consigue una participación más abierta y con una mayor riqueza de información, entre otros.

A modo de ejemplo

En la experiencia del proyecto *Deporte en el barrio: el reto de vivir mejor*, el proceso de diagnóstico se inició, identificando a las personas claves de la comunidad La Timba, a las que se le hicieron algunas preguntas para buscar información acerca de las peculiaridades del lugar y sus habitantes, lo cual, unido a las observaciones que se iban haciendo al caminar por las calles del lugar, permitió un primer acercamiento. El diagnóstico constituyó una manera de adentrarse en esta comunidad y así, conocer las características y las formas de vida de las personas que se desenvolvían en ella.

Luego de varios encuentros con algunos líderes naturales de la comunidad y representantes de organizaciones barriales como los CDR, se pudo conocer que en el barrio aún existía el Grupo gestor formado como resultado de un proyecto comunitario precedente¹² lo que se identificó como una fortaleza que podía ser aprovechada. A su vez, se compiló información acerca de las principales dificultades y problemáticas percibidas por los propios vecinos del lugar, lo cual se podía contrastar constantemente con lo que se estaba observando.

Finalmente, se tuvo suficiente información como para poder hacer un primer diagnóstico. En este se identificaron algunas de las problemáticas que más afectaciones producían entre ellas: el consumo excesivo de alcohol y otras sustancias tóxicas como el tabaco y la violencia en las familias y en el barrio.

Como se puede apreciar, ya se contaba con una panorámica general de la comunidad que permitiría ir visualizando y construyendo algunas vías y alternativas para comenzar a trabajar. Por supuesto, contando todo el tiempo con el apoyo y la colaboración del Grupo gestor y las personas claves seleccionadas. Estas problemáticas se reflejaban en niños y niñas con los cuales se iba a trabajar, por lo cual se diseñaron las PDG de manera que permitiera incidir directamente sobre estas y así contribuir a mejorar la calidad de vida.

¹² Acompañado también por el CIPS.

En este punto, es importante resaltar que la realidad a transformar, va a ser estable y dinámica a la vez, de manera que no se va a mantener de forma estática a lo largo del tiempo, sobre todo si tenemos en cuenta que las acciones que se realicen van a estar orientadas a producir cambios. Esto quiere decir que el diagnóstico va a convertirse en una herramienta a utilizar no solo al inicio, sino a lo largo de todo el proceso, permitiendo, de esta forma, determinar los cambios que se hayan producido y las nuevas necesidades que surjan y así organizar, planificar y diseñar nuevas acciones en función de estos y de los resultados que se quieran conseguir en lo adelante. En este sentido, nos va a acompañar durante todo el trabajo, de ahí su importancia y utilidad.

Un ejemplo que ilustra lo anterior es la disposición de padres y madres para cooperar con el proyecto como promotores deportivos, identificada, en la segunda fase del proyecto, como una fortaleza para extender las acciones del ámbito escolar al comunitario.

No obstante, una vez realizado el primer diagnóstico, se tendrá una mejor visión de lo que se necesita y con lo que se cuenta para comenzar a preparar las PDG.

¿Qué aspectos se deben tener en cuenta para la realización de las prácticas deportivas grupales?

Para el adecuado desarrollo de cualquier tipo de actividad deportiva grupal, es necesario crear un clima de confianza entre los participantes y el promotor, así como propiciar el disfrute del juego. Es preciso, además, atender a una serie de aspectos para su consecución. Algunos de estos se exponen a continuación.

Diseñar, planificar las prácticas deportivas grupales

Como ya se dijo, las prácticas se deben adaptar de manera creativa a las situaciones que se presenten, pero eso no significa que se deben dejar a la mera improvisación. Es preciso que el(los) promotor(es) la(s) diseñe(n) con antelación. Para ello, se ofrecen, a modo de guía, una serie de interrogantes y sus posibles respuestas:

¿Quiénes van a participar en las prácticas?

- Es importante tener en cuenta características de los participantes (físicas, psicológicas y sociales según edad, condiciones de vida, entre otras) para adecuar las prácticas a sus necesidades, expectativas y posibilidades reales.¹³

¿Para qué se realizan?

- El “para qué” son los objetivos que se proponen. Estos se elaboran de acuerdo con las problemáticas psicosociales sobre las que se pretende incidir. Por ejemplo, con el propósito de *Fomentar la formación de valores que faciliten un mejor comportamiento e integración social*, se puede desarrollar la solidaridad, la cooperación u otros. Esto no quiere decir que en una misma actividad no se promueva más de un valor, sino que, el promotor deberá planificar hacia cuál (o cuáles) estará dirigida fundamentalmente.

¿Qué se pretende desarrollar?

- Esta pregunta tiene que ver con los contenidos educativos. Es decir qué conocimientos o habilidades se fomentarán.

¹³ En el acápite ¿Cómo puede un promotor aprovechar al máximo las posibilidades que brinda el juego? se ofrecen algunas características de niños y niñas pre-escolares y escolares.

¿Cómo se logrará?

- En general, las prácticas se realizarán a través de juegos colectivos que propicien la socialización,¹⁴ pero en cada actividad se deberán seleccionar aquellos que se avengan más con el objetivo planteado.¹⁵ Por ejemplo, si el propósito es desarrollar la solidaridad se pueden emplear los juegos: *Guiando al ciego*, *Entrando en confianza* y *El árbol que escapa*.¹⁶ Pero los propósitos educativos se consiguen desde la preparación misma de la actividad hasta su culminación.¹⁷ Por ejemplo, posibilitando que los participantes se involucren en la recogida de los materiales, siendo el promotor un ejemplo del comportamiento que se pretende fomentar, etc.

¿Con qué materiales se trabajará?:

- Implementos deportivos (pelotas, balones, net, conos, etc.) u otros recursos disponibles (cintas de colores, sogas, marcadores, etc.).

¿En qué ámbitos se desarrollará?

- Como se verá más adelante,¹⁸ las prácticas deportivas grupales hay que adecuarlas al ámbito en el que se desarrollarán, ya sea la escuela, la comunidad u otro. Por ello, resulta imprescindible, planificarlas atendiendo a características de dichos escenarios tales como: disponibilidad de recursos humanos y materiales, prácticas recreativas o deportivas habituales, horarios factibles para las actividades, personas (por ejemplo líderes comunitarios, agentes del orden, etc.) con las que es necesario contar para su organización, entre otras, sobre las que se deberá explorar previamente.

¿Qué, cómo y por qué evaluar?

- ¿Qué?: la calidad de las actividades, la satisfacción de los participantes, sus expectativas y el cumplimiento de los objetivos planteados.
- ¿Cómo?: de manera participativa, teniendo en cuenta la opinión tanto de los beneficiarios directos, como de otras personas involucradas en la realización de las prácticas¹⁹ y observando todo cuanto acontece durante los distintos momentos de la actividad.
- ¿Por qué?: es necesario retroalimentarse de lo que va sucediendo para poder mejorar las prácticas.

Desarrollar diferentes fases o momentos²⁰

La práctica deportiva grupal debe ser diseñada de manera que transite por cuatro momentos o fases fundamentales:

Fase preparatoria-organizativa, que comprende:

- Aseguramiento de agua potable y merienda (en la medida de lo posible). Hay que planificar una pausa o receso para tomar el agua o merendar.
- Delimitación del área o terreno donde la actividad tendrá lugar.
- Preparación de todo cuanto sea necesario utilizar en la actividad deportiva: pelotas, banderolas, banderines, camisetas, etc.

Fase inicial, introductoria, que tiene como propósito:

- Integrar a los participantes. Por ejemplo, mediante un ritual del saludo o bienvenida.

¹⁴ Ver más adelante en: *Emplear diferentes tipos de juegos*.

¹⁵ Cómo se podrá encontrar en el acápite *Técnicas de juegos para las prácticas deportivas grupales*.

¹⁶ En el *Índice de búsqueda de juego...* se corresponden con los números: 28, 57 y 63.

¹⁷ Ver en este acápite: *Desarrollar diferentes fases o momentos*.

¹⁸ En el acápite titulado: *¿Cómo se pueden organizar las prácticas deportivas grupales en diferentes escenarios?*

¹⁹ En el acápite *¿Cómo saber si se están desarrollando adecuadamente las prácticas deportivas grupales?* se pueden encontrar indicadores y preguntas para guiar la evaluación.

²⁰ Versión modificada del acápite *Desarrollo del juego*, del *Manual de entrenador*.

- Explicar los objetivos y las tareas de la actividad.
- Realizar ejercicios de calentamiento y caldeoamiento para preparar físicamente a los jugadores y al grupo. Con ello, se evitan lesiones, se incrementa la atención y se estimula el trabajo en equipo.
- Estos deben ser dinámicos. Se pueden emplear: saltos, carreras, bailes rítmicos, juegos (modernos y tradicionales), etc.
- Ejemplos:
 - Una persona hace una demostración de un movimiento y el resto trata de imitarla, por ejemplo, haciendo movimientos con las piernas y con los brazos.
 - Se colocan todos los jugadores en forma de círculo y se comienza con un baile rítmico: *batiendo palmas*. Posteriormente, y de forma progresiva, añadir nuevos elementos. El ritmo debe mantenerse simple, con muchas repeticiones.
 - Todos los jugadores corren y se entremezclan de forma desordenada, cuidando no molestarse o dañarse entre sí. Después, se les indica hacerlo en pares o en grupos de tres personas sin dejar de correr.

Fase central o núcleo de la sesión:

- El objetivo es básicamente contribuir a la socialización de los participantes mediante diferentes actividades, juegos deportivos, tradicionales, didácticos, etc.; y estimular la formación de valores, comportamientos saludables y un mayor bienestar.

Fase final:

- Es un momento para la relajación, la recuperación, el debate, la evaluación y el cierre de la actividad.
- Realizar ejercicios que posibiliten relajarse y compartir juntos.
- Ejemplos de cómo pueden hacerse:
 - Inventar juegos estáticos en pares o en grupos de tres personas. Hacer una demostración para el resto.
 - Mover el cuerpo de cierta forma, y el resto lo imitará.
 - Hacer uno de los participantes una representación de algo, utilizando la mímica. El resto tiene que tratar de adivinar la palabra que corresponde a lo que se está representando, y posteriormente tratar de nombrar la actividad.
 - Repetir un ejercicio conocido que sea del agrado de los participantes.
- Agrupar a los participantes y conversar, debatir sobre lo acontecido en la actividad, a modo de retroalimentación positiva, constructiva y estimulante. Los aspectos positivos siempre deben tener más peso que las críticas negativas.
- Promover la motivación que haga que los jugadores quieran participar nuevamente.
- Darles las gracias a los participantes, demostrando el promotor cuán complacido se siente de haber compartido con ellos.
- Realizar algún ritual de despedida que marque el fin de la actividad.
- Contar y recoger todo el equipamiento utilizado.

Emplear diferentes tipos de juegos

En las prácticas deportivas grupales pueden ser empleados diversos tipos de juegos, de acuerdo con las características de los participantes, el tiempo que lleven realizando dichas prácticas, las condiciones del terreno, entre otras razones. Estos pueden ser clasificados atendiendo a diversos criterios:

- Por su ubicación: interiores-exteriores, siendo estos últimos los que principalmente se realizan en las prácticas.
- Por su participación: individuales-colectivos.
- Individuales: Son aquellos en los que predomina el esfuerzo personal, cada participante juega por sí mismo.

- Colectivos: Los participantes se agrupan en equipo, prima en ellos el trabajo de conjunto sobre la individualidad, esforzándose todos. En el caso de las prácticas en cuestión el tipo de juego que se promueve es de esta naturaleza.
- Por su intensidad: activos-pasivos.
 - Activos: Son aquellos en que predomina la actividad física dinámica.
 - Pasivos: La actividad excitante es limitada y los sentidos juegan un mayor papel.
- Por sus características:
 - Dramatizados: Son los juegos en los cuales se representan situaciones imaginarias o reales.
 - Miméticos: En ellos se imitan mediante gestos a personas, animales y cosas del mundo que nos rodea.
 - Tradicionales: Son los propios de una región o nacionalidad y se transmiten de generación a generación.
 - Con cantos: Se utilizan la música o el canto. En muchos casos se emplean ambos elementos.
 - De relevo: Consisten en que cada integrante del equipo cubre una etapa de una trayectoria, contribuyendo con su esfuerzo a la obtención de un posible triunfo colectivo.
 - Sensoriales (percepción de los sentidos): Son los juegos que se fundamentan en la percepción a través de los sentidos.
 - Co-educacionales: Son los relacionados con los materiales docentes, tales como geografía, matemática, etc. En el caso de las prácticas deportivas grupales se pueden diseñar juegos que estén encaminados a trabajar específicamente con objetivos relacionados con las problemáticas psicosociales a trabajar.
 - De persecución: Formas de perseguir según las reglas que se establezcan.
 - Libres: Se caracteriza por su espontánea ejecución sin mayores exigencias que las emanadas del propio interés de los participantes.
 - Pre-deportivos: Expresan la iniciación o inclinación hacia los deportes, introduciéndose en ellos los fundamentos esenciales de las disciplinas deportivas.
 - Deportivos: Se realizan con diferentes balones en cuanto a forma, tamaño y peso.²¹
- Por las acciones motrices que en ellos se realizan:
 - Correr: carrera libre, zigzag, adelante, atrás, bordeando obstáculo, relevo (simple [ida y vuelta], hileras enfrentadas, filas enfrentadas, sobre la misma fila, sobre la misma hilera o en círculo), persecución (uno contra todos, todos contra uno, todos contra todos o en equipo).
 - Saltar-trotar-galopar: sobre elementos y desde aparatos bajos sin obstáculos, libres y con pequeños obstáculos, trotar, galopar como pelota grande con ambos pies, como pelota pequeña alternando los pies.
 - Lanzar: con impulso y sin impulso.
 - Precisión: carreras, saltos, lanzamientos.
 - Habilidad: arrastrarse, escalar, subir, apoyo-oscilación, trepar en suspensión manual, balanceos-rodar-carrera, carrera-salto, carrera-salto-apoyo, tirar-empujar, etc.
 - Agilidad: correr-agarrar-lanzar, hacer rebotar-lanzar alto y agarrar, agarrar-lanzar-andar, hacer rebotar-correr, rebotar, correr-lanzar alto y recibir.
 - Reacción: Ejecución de movimiento sobre la base de señales acústicas (tambor, palmadas, silbato, claves, etc.) obedeciendo a exigencias orales.

²¹ En el caso de las prácticas deportivas, como las que se proponen, en las que se fomentan las prácticas grupales, se emplean deportes colectivos como: fútbol, beisbol, baloncesto, voleibol, etc. Estos se realizan con una intencionalidad más socializadora que propiamente competitiva. Por ello no se observan con rigidez las reglas internacionales. Se pueden jugar a pequeña escala y de forma simplificada, con reglas adaptadas, un número diferente de jugadores, o un terreno de juego más pequeño; de acuerdo con la preparación del promotor, el espacio con que se cuente, las características de los jugadores, entre otras razones.

Introducir variaciones en el juego²²

El promotor debe ser capaz de hacer variaciones en el juego para: relajar, incentivar la participación, aprovechar al máximo sus potencialidades o introducir de manera intencional elementos de carácter educativo; en dependencia del objetivo que se haya propuesto.

- ¿Cuáles pueden ser algunas de estas variaciones?
 - Empleo de muchos/pocos jugadores:
 - Optimizando la rotación de jugadores
 - Creando reglas adicionales
 - Olvidándose de las reglas
 - Cambiando los objetivos específicos
- Realización de juegos con grupos diversos, que pueden conformarse de la siguiente manera:
 - Niños/as pequeños/as + niños/as mayores
 - Niños y niñas de la misma aula donde estudian
 - Jugadores con diferentes habilidades: débiles + fuertes
- Incremento de la intensidad en que puede realizarse:
 - Disminuyendo el tiempo para un ataque.
 - Cambiando los intervalos de tiempo, acortando el tiempo para el reemplazo de los jugadores.
 - Incrementando la cadencia, cumpliendo tareas adicionales (teniendo en cuenta siempre que el juego debe comenzar en un nivel fácil, y progresivamente hacerse más difícil).
- Adaptación de las reglas según se trate de principiantes y expertos en el juego, teniendo en cuenta que se debe: emplear tantas como sean necesarias, pero en la menor cantidad posible; y comenzar con las reglas conocidas, para posteriormente modificarlas de manera progresiva.

Elementos técnicos	Elementos tácticos
• Control de una pelota que rueda	• Jugar sin adversarios
• Recibir una pelota	• Proteger una pelota
• Pasar la pelota	• Marcar al oponente
• Saque de pelota (momento oportuno)	• Cubrir el espacio
• Pasar + adelantar	• Defensa en la línea de meta
• Dribleo	
• Jugar indistintamente con las manos	
• Derecha e izquierda + los pies	
• Golpear con la frente	
• Recepcionar con el pecho	

Vincular elementos básicos de diferentes juegos²³

Hay muchos juegos deportivos que tienen elementos tácticos y técnicos comunes, que pueden ser practicados en un juego y luego aplicarlos a otro.

Ejemplo de aplicación de este principio con el elemento técnico de *pasar la pelota y avanzar*:

- Introducir el sistema de *pasar la pelota y avanzar* con el fútbol, entrenarlo con muchos y variados ejercicios, y posteriormente utilizarlo en el baloncesto o en el balonmano. El jugador aplicará este elemento desde el comienzo en la forma correcta sin entrenamiento adicional.

²² Versión modificada del acápite Desarrollo del juego, del *Manual de entrenador*.

²³ Versión modificada del acápite Desarrollo del juego, del *Manual de entrenador*.

¿Cómo puede un promotor aprovechar al máximo las posibilidades que brinda el juego?

Adaptando las formas de juego al nivel de desarrollo de los participantes

Las prácticas deportivas grupales tienen como propósito la formación de sus participantes más que alcanzar la perfección técnica. En este sentido, estas no poseen las mismas exigencias para todos los grupos etáreos y más bien se ajustan a las características físicas y psicológicas de los jugadores. Por este motivo, es importante conocer las particularidades del desarrollo de los grupos de edades con los cuales se va a trabajar, en aras de poder adaptar las prácticas a las condiciones concretas de los partícipes.

A modo de ejemplo y teniendo en cuenta la experiencia del proyecto, a continuación se realiza una breve caracterización del desarrollo de los grupos etáreos preescolar y escolar y la manera en que se pueden adaptar las características de los juegos a estas.

Un aspecto importante a tener en cuenta para poder realizar este tipo de actividades, como se ha señalado, es la adecuación de estas a las características físicas de los participantes. En el caso particular de los niños/as preescolares es necesario tener en cuenta que se producen mejoras en el control que existía antes a nivel de los brazos, extendiéndose igualmente a las piernas y se hace posible un manejo más fino de los músculos que controlan los movimientos de las muñecas y los dedos, en este sentido pueden realizar mejor actividades como frenar la carrera o acelerarla y dominar conductas como subir y bajar escaleras, entre otros. No obstante, en esta etapa este control no es muy preciso y requiere de la realización de actividades y juegos físicos menos complejos que en la etapa escolar.

En la edad preescolar el juego deviene en actividad fundamental toda vez que, a través de esta, el niño/a comienza a interiorizar algunas normas de relación características de los adultos, constituyendo igualmente un espacio para el intercambio con sus iguales. Por esta razón, el juego aparece como una vía de suma importancia en el desarrollo de los niños y niñas.²⁴ Estos gustan mucho de realizar actividades dinámicas y se caracterizan por ser muy activos, lo cual favorece la participación en los juegos, aunque se necesite de imaginación y variedad para mantenerlos motivados.

En este período del desarrollo, el niño/a posee un conocimiento general de lo que se debe y no se debe hacer, las órdenes y prohibiciones, lo cual es conocido como primeras instancias morales, siendo el adulto el regulador de estas con su aprobación o no, es decir, el adulto es quien dice cuando algo está bien o mal. No obstante, esto no es suficiente para que el niño/a alcance a regular su comportamiento ante determinadas situaciones que requieran un sacrificio o renunciar a algo que desee o resulte ser placentero para él/ella. Sin embargo, cuando sabe que no ha actuado bien se siente mal y arrepentido, generándose un sentimiento de culpa.

En esta etapa el niño puede asimilar las normas y reglas que suponen los juegos colectivos y realizar las actividades siguiéndolas. Sin embargo, el papel del adulto deberá enfocarse en la enseñanza del significado de estas reglas, más que en la simple imposición y acatamiento por parte de los menores. Esto se debe a que en esta etapa el niño/a no comprende aún el significado de las normas generales, además de verlas como algo externo, es decir, designadas por el adulto. En este sentido, sería provechoso, a través del juego, realizar explicaciones acerca de las normas y hacer uso de las situaciones de trasgresión como momentos de aprendizaje sobre el por qué del cumplimiento de esa norma, más que regañar por su infracción. De esta forma, se estaría desarrollando además, el conocimiento interpersonal, entendido como la comprensión de los sentimientos y necesidades de sus compañeros.

Por ejemplo, en un juego en el que los niños/as deban lanzarse una pelota y girar en el lugar sin que esta se caiga, para no perder, y un niño/a que deje caer la pelota desee hacer otro intento para poder lograrlo, más que negarle el otro intento y decirle que ya perdió, se deberá aprovechar este momento para explicar que el juego consiste en hacerlo bien en el primer intento, que si no se logra se debe esperar para volverlo a intentar, que tendrá otra oportunidad más adelante.

²⁴ Domínguez, L. (2005 manuscrito no publicado) *Psicología del Desarrollo. Problemas, principios y categorías*. Universidad de la Habana.

Del mismo modo, se manifiestan algunas conductas denominadas pro-sociales.²⁵ Estas se pueden ir desarrollando a través de los juegos colectivos. De manera que, paulatinamente y con la facilitación del adulto, el niño/a pueda aprender a actuar en favor de sus compañeros más que en el propio, manifestando una perspectiva diferente a la suya.

Tomando como referencia el ejemplo del juego anterior, el adulto pudiera favorecer que el resto de los niños/as que realicen bien la actividad le enseñe al que no sabe cómo hacerlo mejor. Igualmente, durante un juego se pueden dar otras situaciones en las que el adulto puede aprovechar para fomentar estas conductas pro-sociales: cuando algún niño se caiga y se lastime se puede propiciar que el resto del grupo lo ayude y lo apoye para que este niño lastimado se sienta mejor.

En los escolares, la actividad fundamental consiste en el estudio y por tanto, en la asimilación, por parte de este, de una serie de conocimientos y habilidades necesarias. No obstante, el juego continúa siendo una actividad muy importante para él y para su desarrollo, aunque esta etapa se caracteriza por la representación de roles, por ejemplo, imitar a sus familiares (habitualmente al ascendiente del mismo sexo) realizando alguna actividad cotidiana, alguna profesión u oficio (maestro, médico, carpintero); en estos por lo general revive situaciones conocidas.

En esta etapa, a su vez, se mantienen dependientes de la opinión del adulto, aunque comienzan a concederle una especial importancia a la valoración de sus coetáneos y la relación con estos va a estar condicionada por la presencia o no de alguna característica que al grupo le resulte más atractiva, en este sentido, se van a acercar más a aquellos que posean esta cualidad (más gracioso, inteligente, bonito).

De esta forma, mediante el juego colectivo y durante las prácticas, el adulto puede trabajar diferentes situaciones de la vida cotidiana del menor, evidenciando diversos conflictos que se puedan presentar en sus hogares, barrios o en la escuela y propiciando la construcción grupal de una solución positiva y adecuada a ellos.

El espíritu de equipo en los niños no se desarrolla hasta la edad de ocho años, porque aún se encuentran muy preocupados por su propia personalidad. Aun no se sienten compañeros de equipo. Por tanto, se debe trabajar con niños/as pequeños sobre la base de procesos de construcción de juegos que tengan como objetivo el desarrollo del espíritu de equipo.

Favoreciendo que todos los jugadores formen parte del juego²⁶

Facilitar que todos los jugadores se mantengan todo el tiempo formando parte del juego es una manera de propiciar el desarrollo de la sociabilidad, de la cohesión grupal y el trabajo en equipo.

Para ello, se recomienda que los jugadores que cometan errores no sean expulsados del juego. Cuando esto suceda se puede cambiar el objetivo del juego, de modo que todos puedan participar en él hasta el final. Ejemplos en los que se aplica este principio:

- *A quitar la cinta* (ver juego 1, en el acápite “Técnicas de juegos para las prácticas deportivas grupales”).
 - Regla tradicional: Si alguien atrapa tu cinta (o banderín), la cual llevas atada a la parte trasera de tu pantalón o short, tienes que salir del juego.
 - Una mejor forma sería: Gana el equipo que logra atrapar la mayor cantidad de cintas (o banderines). Los jugadores que se queden sin cinta no salen del juego, pueden participar en el juego hasta el final.
- Todos los juegos en los cuales los jugadores tienen que ser tocados por la pelota, incitan a los participantes a evitar la pelota y huir de ella. Por el contrario, usted debe estimularlos a atrapar la pelota para jugar. Todos los juegos con pelota están orientados hacia el uso de esta, lo cual significa que el jugador tiene que atraparla en vez de esquivarla. Piense en un juego preparatorio que usted pueda jugar para que se logre este objetivo.

²⁵ Se refieren a actuar en beneficio de otra persona, según las necesidades de esta, en situaciones conocidas para el niño/a; siempre y cuando no se trate de un escenario en el cual se afecten los intereses suyos, ya que en este caso mayoritariamente actúan en beneficio propio.

²⁶ Versión modificada del acápite Desarrollo del juego, del *Manual de entrenador*.

Garantizando que todos los jugadores se mantengan activos todo el tiempo.²⁷

Garantizar que todos los jugadores se mantengan activos todo el tiempo es otra manera de favorecer el desarrollo de la sociabilidad, de la cohesión grupal y el trabajo en equipo. Para ello es necesario:

- Evitar las largas esperas, las pausas prolongadas, los períodos prolongados de inactividad de los equipos en pleno.
- Tratar de encontrar variantes en las cuales todos los jugadores puedan participar. Es mejor trabajar con varios grupos pequeños que con dos grandes.

Ejemplo de cómo aplicar este principio en un juego:

- Cuando se trata de diez a veinte participantes: todos se paran/se sientan en un círculo. Un jugador se para en el centro con un periódico doblado. El promotor pronuncia un nombre. La persona que está en el centro trata de tocar con el periódico a la que ha sido nombrada. Si lo logra antes de que el jugador que fue nombrado mencione otro nombre, este puede tomar su lugar, y la persona nombrada pasa al centro. En la medida en que avanza el juego, el grupo se va mezclando progresivamente (*El sorprendido* [juego 82]).
- Cuando hay más de veinte personas una variante sería: formar de dos a cuatro círculos con aproximadamente veinte jugadores. Cada uno de ellos se presenta ante los compañeros ubicados a su derecha y a su izquierda. Uno de los participantes permanece de pie en el centro y se dirige a uno de los compañeros que permanece de pie en el círculo y le dice *zig, zag, o zigzag*. Al oír *zig* la persona interpelada debe decir el nombre del compañero que está a su izquierda. Al oír *zag*, esta debe decir el nombre del compañero que se encuentra a su derecha. Al oír *zig-zag* todos los jugadores se cambian de lugar.
- El *Zigzag* (juego 83) es muy amistoso y es muy eficaz cuando se trata de establecer contactos.

Ejemplos de cómo pueden ser creados los subgrupos:

- De manera aleatoria:
 - A través de un juego para el cual se empleen colores. Por ejemplo, se colocan o cuelgan cintas, de diferentes colores, en lugares ocultos, y los jugadores tienen que encontrarlas. Al final del juego, cada jugador tiene una cinta de un color. Los equipos se corresponden con el color de las cintas que son encontradas por los jugadores.
 - Formando equipos según la fecha de nacimiento. Por ejemplo, si se van a crear cuatro equipos, el primero puede estar compuesto por jugadores nacidos entre los meses de enero a marzo; el segundo por participantes nacidos entre los meses de abril a junio, y así sucesivamente.
- De manera intencional, mediante criterios que establece el promotor. Por ejemplo, se ubica un determinado número de jugadores (altos o bajos, viejos o jóvenes, técnicamente buenos o no tan buenos, hembras y varones, etc.) en cada equipo para garantizar que estos sean similares en su composición. También puede hacerse de forma contraria, procurando que los grupos sean homogéneos (jugadores altos que jueguen contra otros de baja estatura, hembras contra varones, jugadores técnicamente buenos contra otros que no sean tan buenos, etc.), de acuerdo con los objetivos que se persigan en cada caso.
- Preparar varios campos de juego pequeños en vez de un campo grande con los tamaños oficiales. Los niños y niñas no reparan en las medidas internacionalmente establecidas para los campos de juego.

Logrando que se realice el juego sin la presencia de un promotor.

Si siempre hay un adulto cerca, listo para intervenir de inmediato, los jugadores (en especial los niños y las niñas) no podrán reflexionar sobre lo que están haciendo bien o lo que están haciendo mal. Tienen que asumir su responsabilidad. Por tanto, se debe propiciar que jueguen también sin la presencia del promotor. Ello contribuirá a la creación de su sentido personal de la justicia.

²⁷ Versión modificada del acápite Desarrollo del juego, del *Manual de entrenador*. Esto es válido también para los siguientes subtítulos.

Facilitando que los jugadores creen sus propios juegos y reglas.

Dejar que los jugadores inventen, jueguen sus propios juegos con nuevas variantes y con sus propias reglas es otra de las maneras de aprovechar plenamente las posibilidades del juego y contribuir al desarrollo de la creatividad, la independencia y de la formación de valores, en especial la honestidad. Solo si ellos piden que se les explique un juego, entonces podrá intervenir el promotor.

Estableciendo compromisos grupales.

Los compromisos contribuyen a la organización y trabajo grupal, en la medida que promueven la responsabilidad individual y colectiva, el respeto, el sentido de unidad y el colectivismo. Determinan el comportamiento, tanto del grupo hacia el entorno, como el que se adopta dentro del propio grupo y por cada uno de sus miembros.

Los compromisos han de ser analizados en el seno del grupo y todos sus miembros deben estar de acuerdo con ellos, para así poder darles cumplimiento en la práctica.

Pueden incluir, entre otras, normas relacionadas con:

- El manejo del tiempo (frecuencia y de duración de las prácticas, tiempo de descanso o recesos para tomar agua, etc.).
- La disciplina (puntualidad, uso correcto de uniforme deportivo, cumplimiento de las reglas del juego, etc.)
- Las metas que se proponen (mejorar el desempeño en el deporte escogido, organizar encuentros con otros equipos, jugar y divertirse juntos, mejorar el comportamiento de los integrantes del grupo, aprender a trabajar como equipo y manejar situaciones indeseadas [maltrato físico, burlas, entre otras]).
- Las relaciones entre sus miembros y con los otros (caracterizadas por el sentido de responsabilidad, el respeto, la honestidad, la solidaridad, el compañerismo, el altruismo, la justeza, etc.)

A modo de ejemplo, se muestran a continuación algunos de los compromisos que un grupo pudiera asumir:

- Tratarlos de manera respetuosa.
- Adoptar una conducta imparcial entre nosotros mismos.
- Reconocer y valorar el esfuerzo de los compañeros sin importar si ganamos o perdimos (*felicitarnos y darles las gracias a otros jugadores por el juego*).
- Tratar arduamente de lograr los objetivos colectivos que nos hemos trazado.
- Responsabilizarnos con el cuidado de los implementos deportivos.
- Respetar las normas que hemos fijado y acordado.
- Recordarnos los unos a los otros estos compromisos cuando uno de nosotros comienza a comportarse de una forma inadecuada.

¿Cómo se pueden organizar las prácticas deportivas grupales en diferentes escenarios?

Como se mencionó previamente, las prácticas deportivas grupales pueden organizarse en diferentes escenarios. Asimismo, comprenden diferentes etapas, fases o momentos. No obstante, teniendo en cuenta la experiencia del proyecto, a continuación se ofrecen una serie de consideraciones acerca de sus particularidades cuando se emprenden con niños y niñas, tanto en el ámbito escolar, como en el comunitario.

¿Cómo se organizan las prácticas deportivas grupales en la escuela?

La práctica deportiva grupal con equipos de niños y niñas, es una clase práctica educativa extracurricular.²⁸ Es ahí donde el promotor debe aplicar los conocimientos teóricos sobre las problemáticas psicosociales y las técnicas que ha incorporado en su proceso de formación, para lograr promover cambios en los escolares. Es el momento de creación, contacto directo y demostración; es la acción concreta que influencia a los niños/as. Es donde debe ofrecer nuevos recursos y habilidades, a través de los juegos deportivos. Por eso, su diseño y realización no puede dejarse al azar, debe y tiene que ser organizado metodológicamente.

En la experiencia del proyecto, las prácticas deportivas grupales en la escuela, se realizaban en dos frecuencias semanales, en el horario de cuatro y media a cinco y media de la tarde. En el caso del grupo de preescolar, se efectuaban en la mañana, para no alterar el horario de vida de estos niños/as. Esta organización se debe realizar en dependencia de las características, condiciones y necesidades de cada institución escolar.

La organización de los grupos se hará atendiendo a las edades, grados escolares y preferencias de deportes colectivos.

El proceso de estas prácticas comienza desde su preparación. Ello incluye tanto el diseño del encuentro por parte del(los) promotor(es), la participación de maestros y demás personal de la escuela en la movilización de niños y niñas para la actividad, el acondicionamiento de los terrenos deportivos o áreas donde tendrán lugar (limpieza, delimitación con conos u otros recursos, etc.), como la ubicación de los implementos deportivos –en estos dos últimos se convoca a los escolares a participar.

La primera actividad consiste en una presentación grupal de todos los equipos de la escuela, que puede incluir juegos colectivos donde participan todos los niños y niñas. Posteriormente se dividen en los equipos de cada tipo de práctica deportiva grupal (deportes colectivos, grupos de iniciación deportiva, entre otros) y cada promotor da inicio al trabajo con su grupo.

Al finalizar las prácticas, se vuelve a reunir todo el colectivo de escolares y promotores; se evalúa la conformidad o no de los participantes con la actividad y se despiden con lemas alegóricos a los objetivos educativos que se hayan trabajado.

Luego se realiza una reunión del equipo de trabajo, donde se debaten los aspectos relevantes de cada grupo; hay un momento de reflexión y síntesis que constituye una autoevaluación del trabajo realizado.

¿Cuál es la estructura de una clase o encuentro?

Las prácticas deportivas grupales, dirigidas a niños y niñas, tienen una estructura propia, que se adecua a las particularidades de diferentes grados y edades:

- Grupos de cuarto a sexto grado (niños/as de ocho a doce años), se parte de un tipo de actividad central (juego didáctico, colectivo deportivo, tradicionales, charla educativa en los juegos deportivos, por ejemplo). Seguidamente se trabaja un contenido específico vinculado a las problemáticas psicosociales que se estén abordando (adicciones, violencia, honestidad, u otros). Para esto se precisan objetivos determinados que se van cumplimentando en el transcurso de la actividad. Como cierre se practica un deporte específico con la incorporación de las nuevas técnicas creadas en el proceso.

²⁸ Desde la experiencia del proyecto, se han logrado insertar las prácticas deportivas grupales en la escuela al contar con un espacio legitimado por alumnos, profesores y demás participantes. Sin embargo, desde una perspectiva más formal, no se han incluido las actividades del proyecto como parte del plan de estudio de Educación física.

- Segundo/tercer grado (niños/as de siete a ocho años): mantiene la misma estructura de las prácticas deportivas de los escolares de ocho a doce años, pero el tiempo dedicado y los niveles de exigencia son menores, adecuándose a estas edades.
- Preescolar e iniciación deportiva (niños/as cinco a siete años): se parte de un juego libre, el contenido educativo se introduce de acuerdo a lo observado en estos juegos. Se realizan, posteriormente, los juegos colectivos y se refuerzan los contenidos educativos a trabajar a través de este tipo de juegos.

Con todos los grupos se debe propiciar una participación más activa de los niños/as en la selección de los juegos, brindándoles más independencia en las acciones y decisiones durante la actividad. También se debe ir logrando integrar diversos contenidos psicosociales que se estén trabajando, en un mismo encuentro.

¿Cómo se organizan las prácticas deportivas grupales en el ámbito comunitario?

El gran reto de este tipo de actividades es que, a diferencia de las prácticas deportivas grupales que se organizan en la escuela, en la comunidad pueden participar niños/as de todas las edades, incluso menores de cinco años, sus familiares, y se pueden incorporar también, en ocasiones, adolescentes, sobre todo en las áreas que se acondicionan para practicar los deportes colectivos. Los niños/as participantes no están de antemano agrupados en equipos, sino que se asocian espontáneamente.

Se deben realizar convocatorias previas a la realización de las actividades, por parte de los promotores y miembros de la comunidad que se encarguen de garantizar todos los aspectos organizativos.

Los promotores con anterioridad deben planificar el diseño de la actividad, y preparar las condiciones en el área seleccionada.

La actividad se estructura de la siguiente manera:

- Preparación del área, que incluye: limpieza, delimitación del terreno, colocación de obstáculos que impidan el acceso de vehículos (previa coordinación con autoridades de tránsito correspondientes) y ubicación de los implementos deportivos. En ello participan los niños y niñas, junto a los promotores.
- Bienvenida y presentación de la actividad por parte de miembros de la comunidad y promotores.
- Juegos libres: una vez dispuestos todos los implementos y áreas de juegos en la cuadra del barrio, se les invita a que, de forma espontánea y organizada, utilicen los implementos que quieran y jueguen a lo que deseen. Los promotores intervienen de ser necesario.
- Juegos por áreas: el promotor indica que pueden irse incorporando a los diferentes grupos. En cada grupo hay un (o más) promotor(es) que organiza juegos tradicionales y/o prácticas de deportes colectivos. Niños y niñas pueden rotarse de un espacio a otro según la preferencia.
- Receso para tomar agua.
- Juegos colectivos: una vez finalizado el trabajo por grupos, se reúnen todos los participantes y realizan competencias con juegos (antes referidos) y/o un juego final colectivo.
- Actividad colectiva: los promotores se integran a esta actividad como participantes, al igual que los familiares de los niños/as y los miembros de la comunidad que lo deseen.
- Cierre y evaluación de la actividad: el promotor y organizadores de la comunidad se reúnen con todos los niños/as y realizan el cierre, efectuando análisis educativos de lo acontecido durante la actividad y pidiéndoles sus criterios sobre ¿qué les gustó de la actividad?, ¿qué no les gustó?, ¿qué desean cambiar?

El diseño de las diferentes acciones que se lleven a cabo durante estas prácticas debe considerar:

- La incorporación de juegos didácticos, libres y tradicionales y la integración de los contenidos educativos a trabajar identificados por los promotores.
- La participación activa de los niños/as en la creación de juegos libres, así como en la selección de los preferidos para cada encuentro.
- La adecuación de las actividades a las diferencias de edades de los participantes.

A modo de ejemplo

Una práctica deportiva grupal puede diseñarse de la siguiente manera:

- Actividad: Juego libre
- Encuentro: 9
- Objetivo: Reconocer durante la actividad los momentos que pueden traer comportamientos agresivos para enseñar modos adecuados de controlarlos.
- Contenido: Relaciones interpersonales sin violencia.
- Descripción de la actividad:
 - Organización del área y los implementos. (5 min.).
 - Formación del equipo, presentación y lema. (5 min.).
 - Juego grupal de calentamiento. Pase de balón (5 min.).
 - Información del objetivo de la clase.
 - Se pone una pequeña cantidad de implementos deportivos sobre el terreno (que sea mucho menor que la cantidad de niños/as con las que se está trabajando) y se le indica a los niños/as que cojan el implemento con el cual desean jugar. Coincidirán varios niños/as en busca de un implemento. El promotor observa los comportamientos que se van produciendo, interviene y modela²⁹ en cada caso en el que se produzcan desacuerdos y le orienta a todo el grupo que, ante estas coincidencias de gusto y desavenencias que se producen, ellos deben tratar de ponerse de acuerdo. El promotor observa todos los comportamientos que tienen lugar y las soluciones a las que llegan. Si persisten los desacuerdos debe continuar modelando (20 min).
 - Recuperación (5 min.) En este momento se pueden realizar análisis con el grupo sobre a qué conclusiones han llegado, qué han aprendido con el juego.
 - Despedida (5 min.)

Una práctica deportiva grupal de baloncesto puede concebirse de la siguiente forma:

- Actividad: Juego de baloncesto.
- Encuentro: 10
- Objetivo: Transmitir conocimientos básicos que favorecen el trabajo preventivo sobre la adicción al alcohol.
- Contenido: El alcoholismo, una adicción que afecta la salud.
- Descripción de la actividad:
 - Organización del área y los implementos. (5 min.).
 - Formación del equipo, presentación y lema. (5 min.).
 - Juego grupal de calentamiento. (5 min.).
 - Información del objetivo de la clase.
 - Se divide el grupo en dos equipos, cada equipo elabora una serie de preguntas sobre el tema.
 - Ejemplo de sistema de preguntas: ¿Qué son las adicciones? ¿A qué podemos ser adictos? ¿Qué es el alcoholismo?
 - Se inicia el juego de baloncesto entre los dos equipos. Cada vez que un equipo hace una canasta, le realiza una de las preguntas ya elaboradas al equipo contrario. Si el equipo contrario responde correctamente se anotará un punto. Si no la contesta, un miembro del equipo que realizó la pregunta puede contestarla y se anotan dos puntos (el de la canasta y el de la respuesta correcta) (20 min.).
 - Recuperación (5 min.). En este momento se pueden realizar análisis con el grupo sobre a qué conclusiones han llegado, qué han aprendido con el juego.
 - Despedida (5 min.).

²⁹ Modela: muestra y ejemplifica el modo en que pudieran comportarse de una manera más adecuada y efectiva.

Algunas acciones para propiciar la formación de comportamientos morales y sociales que pudieran tributar al desarrollo de valores.

Valor	Comportamiento	Objetivos didácticos	Acciones
Responsabilidad	Ser responsable de los implementos deportivos	Valorar el material deportivo y aprender a cuidarlo y tratarlo adecuadamente.	<ul style="list-style-type: none"> Elegir encargados de cada material y rotar la asignación de responsabilidades. Que el grupo entero en conjunto transporte el material pesado. Repetir la acción si no se está transportando o tratando el material en forma adecuada. Dar puntos o reforzar positivamente a los que lo realizan bien.
Respeto	Ser respetuoso con los adultos y compañeros de equipo.	Aprender a seguir las normas de educación formal.	<ul style="list-style-type: none"> Ser el promotor el primero en saludar a los niños/as. Despedir a los niños/as con un saludo, una palmada, una consigna,... Llamar la atención de los niños/as que no saludan, haciéndoles mención de ello.
Honestidad	Ser honesto	Valorar la importancia de decir siempre la verdad independientemente de la opinión contraria de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> Antes de que los niños/as digan, por ejemplo, los puntos que anotaron, recordarles que deben ser honestos y no ponerse de más. Dar una segunda oportunidad por haber dicho la verdad.

¿Cómo saber si se están desarrollando adecuadamente las prácticas deportivas grupales?

El promotor juega un papel fundamental en la consecución de los objetivos educativos que se persiguen en las prácticas deportivas grupales. De manera que resulta de vital importancia que sea capaz de monitorear y evaluar la calidad de las actividades que ofrece, con el fin de mejorar su desempeño.

Situaciones que se presentan con niños y niñas, como las que a continuación se exponen, resultan indicadores claves de que no se estén desarrollando apropiadamente. Estas, junto a posibles razones que suelen propiciarlas, así como algunas recomendaciones, pueden servir de guía para la evaluación de tales prácticas o actividades, tanto en el contexto escolar como en el ámbito comunitario.

Indicador	Situaciones	Razones	Recomendaciones
Participación	Muy pocos asisten a la práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none"> No se realiza una suficiente divulgación. No se coordina con los actores involucrados en su organización. El horario en que se realiza no es apropiado. Hay niños y niñas que no cuentan con ropa y zapato adecuado para realizarla. No está acorde con sus intereses. Padres y/o demás personas involucradas no apoyan la participación de niños y niñas. 	<ul style="list-style-type: none"> Emplear diferentes vías para divulgar las actividades y sus propósitos educativos, dando especial protagonismo a los propios niños y niñas. Coordinar previamente la organización de la actividad. Conversar con niños y niñas para conocer sus expectativas, necesidades e inquietudes. Hacer intercambios sistemáticos con maestros, familiares, miembros de la comunidad y demás personas involucradas, para dialogar sobre inquietudes, dificultades o propuestas con relación a las actividades.
	No disfrutan el juego, se muestran apáticos o no participan activamente	<ul style="list-style-type: none"> Observan que el promotor no está entusiasmado con la idea de realizar la actividad con ellos. La actividad es diseñada solo por el promotor. No se estimulan sus iniciativas, que elaboren sus propios juegos. No se propician espacios para la realización de juegos libres. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentirse y mostrarse motivado con la realización de la actividad. Emplear diferentes tipos de juegos (tradicionales, grandes juegos, etc.). Introducir variaciones en los juegos que ya se han practicado. Brindar la posibilidad de que niños y niñas aporten ideas sobre cómo realizar la actividad, que creen sus propios juegos, Ofrecer tiempo para la realización de juegos libres.
Comportamiento social	Se presentan, de manera frecuente, manifestaciones de comportamientos negativos (indisciplinas, burlas, juego de manos, malas palabras, peleas, etc.) durante la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> Niños y niñas imitan comportamientos negativos de los propios promotores (burlas, gritos, etc.). El promotor interviene, pero de manera inadecuada, reproduciendo patrones de comportamientos violentos (Ej. halando, gritando). El promotor no interviene oportunamente ante comportamientos negativos. No se mantiene atento a la dinámica grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer y ejercer su papel de modelo de comportamiento. Observar durante todo el tiempo la dinámica grupal e intervenir oportuna y adecuadamente ante comportamientos indeseados. Retomar en el cierre de la actividad las situaciones dadas para reforzar el mensaje educativo, propiciando la reflexión por parte de niños y niñas. Dar a conocer el objetivo educativo de la actividad y evaluar de manera participativa su cumplimiento.

Indicador	Situaciones	Razones	Recomendaciones
Comportamiento social	No se comportan como un equipo de manera cohesionada.	<ul style="list-style-type: none"> No se realizan acciones en función de lograr un trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> Emplear juegos específicos que desarrollen la confianza, la sociabilidad y la cohesión grupal. Definir conjuntamente con niños y niñas las reglas y metas grupales. Darle un nombre al equipo. Organizar competencias y otras actividades conjuntas (recreativas, culturales, etc.). Propiciar que jueguen sin la presencia del adulto para que velen por si solos por el cumplimiento de las reglas.

Es importante, para evaluar las prácticas deportivas grupales, tomar en consideración todos estos indicadores, ya que todos tienen igual nivel de importancia.

Resulta imprescindible, además, contar con la propia valoración de los participantes de la experiencia.

Para ello el promotor debe hacer, de manera sistemática, la evaluación conjunta de cada actividad que se realice. A modo de ejemplo, pudieran hacerse preguntas tales como:

- ¿Se cumplieron los objetivos de la actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué fue lo que menos les gustó?
- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué aprendieron?
- ¿Cómo pudieran aplicar lo aprendido (en el aula, la casa o el barrio)?
- ¿Qué otras problemáticas creen que debería tratarse en la actividad?
- ¿Qué les gustaría que sucediera en la próxima actividad? ¿Cómo les gustaría que fuera el siguiente encuentro o actividad?
- ¿Qué otras actividades o juegos les gustaría realizar?
- ¿De qué otras formas les gustaría participar en las actividades?
- ¿Cómo pudieran contribuir a que las actividades sean mejores?

De esta manera, se garantiza que las prácticas se realicen no solo desde la mirada del promotor sino que se acerquen, cada vez más, a las necesidades y expectativas de los participantes, en especial, a la mirada infantil –cuando se trata de niños y niñas– y sean una verdadera fuente de bienestar.

Técnicas de juegos para las prácticas deportivas grupales

Como se mencionó con anterioridad, las PDG favorecen procesos de socialización a través de juegos colectivos que pueden ser, por sus características, desde deportivos propiamente hasta tradicionales.

En este espacio grupal, a través de los disímiles juegos, se puede desarrollar el trabajo en equipo, la cohesión grupal, la cooperación, entre otros aspectos de carácter psicosocial.

Por esta razón, además de ofrecer en este acápite del manual un conjunto de técnicas de juego a través de las cuales se pueden desarrollar las prácticas, se presentan índices de búsqueda según objetivo³⁰ propuesto y tipo de juego que se emplea, con vistas a facilitar la preparación de las actividades.

³⁰ Independientemente de que los juegos puedan contribuir, de una u otra manera, a lograr más de un objetivo se decidió enmarcarlos dentro de aquellos que más se promueven.

Juegos según objetivo propuesto

Objetivo	Número de identificación
Agilidad mental	36
Autodisciplina	13, 26, 28, 32, 33
Autonomía	20
Búsqueda de soluciones en equipo	14, 18
Caldeamiento grupal	38, 65, 83
Calentamiento grupal	1, 2, 3, 12, 22, 82
Cohesión grupal	3, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 27, 28, 31, 39, 47, 49, 51, 52, 58, 66, 67
Colectivismo	16, 29, 34, 57
Comunicación	11, 18, 48
Confianza	14, 18, 24, 28, 33, 57, 80
Cooperación	6, 67
Creatividad	36, 40, 44, 56, 71, 75, 78
Desarrollo de procesos cognitivos	11, 15, 21, 22, 50, 56
Honestidad	11, 25, 33, 45
Interacción y acoplamiento	5, 7, 68
Socialización	19, 43, 59, 64, 70, 79, 86
Solidaridad	28, 57, 63
Trabajo en equipo	2, 4, 6, 8, 9, 13, 16, 17, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 31, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 60, 61, 62, 63, 64, 69, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 84, 85, 87

Juegos según tipo

Tipo de juego	Número de identificación	
Según características	Co-educacional	15, 44, 48, 56, 78
	Libre	1, 4, 12, 13, 16, 21, 25, 40, 49, 58, 63, 66, 77, 78, 80, 82, 83, 84, 86
	Mimético	71, 75
	Persecución	16, 43, 47, 63, 64, 67, 76, 79
	Pre-deportivo	2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 17, 18, 19, 20, 23, 26, 29, 30, 31, 33, 34, 37, 38, 39, 41, 42, 46, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 59, 60, 61, 69, 72, 73, 74, 81, 87
	Relevo	17, 31, 61, 69
	Sensorial	5, 11, 14, 21, 22, 24, 28, 40, 44, 56, 57, 78, 83
	Tradicional	21, 25, 27, 29, 43, 58, 63, 70, 74, 79, 84
Según acciones motrices que se realizan	Agilidad	21, 68, 77
	Correr	34, 41, 42, 72, 85, 87
	Habilidad	21
	Lanzar	22, 36, 59, 65
	Precisión	4, 9, 19, 20, 23, 30, 53, 62, 86
	Reacción	22, 23, 32, 35, 36, 45, 46, 48, 51, 59, 65, 67, 68, 70, 72, 80, 82
Según su intensidad	Salto	18, 34, 35, 49, 58
	Activo	14, 16, 33, 62

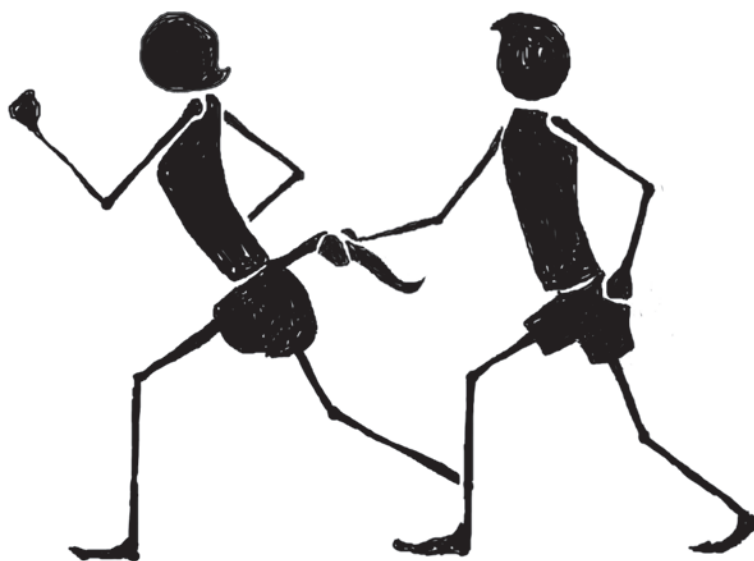
Índice de búsqueda de juego según número de identificación

1. A quitar la cinta / 35
2. Cuenta los pases / 35
3. Tres Toques / 36
4. Tocar al contrario / 36
5. Juego del robot / 37
6. Pasa y avanza / 37
7. Golpe de una pelota / 38
8. Derribando obstáculos / 38
9. Portero en las alturas / 39
10. Cambiando de deporte / 39
11. Escribiendo en el terreno / 40
12. El zipper / 40
13. Indiacas / 41
14. Acrobacias y pirámides / 41
15. Tira el dado / 42
16. Corriendo con la soga / 42
17. Mi posición es la número... / 43
18. Sobrepasar la altura / 43
19. No tumbes la botella / 44
20. Pelota a la línea / 44
21. Forma la recta / 45
22. Intercambio de pelotas / 45
23. Pasa, lanza, atrapa y anota / 46
24. El tente en pie confiado / 46
25. Que no te atrape / 47
26. Cambia de deporte / 47
27. La soga humana / 48
28. Guiando al ciego / 48
29. Kikimbol / 49
30. Tierra de nadie / 49
31. Relevos con el balón / 50
32. Suelta y agarra / 50
33. El retador / 51
34. La cuerda sube / 51
35. Palos con ritmo / 52
36. Lanza y nombra / 52
37. Pelota al aire / 53
38. Conociéndonos / 53
39. Ensalada deportiva / 54
40. Los equilibristas / 54
41. Los conos / 55
42. La vuelta a los objetos / 55
43. Atrápanos si puedes / 56
44. El nudo / 56
45. A recoger pelotas / 57
46. No la dejen pasar / 57

47. Los gallos y las gallinas / 58
48. Formando equipos / 58
49. La soga / 59
50. El pase / 59
51. Tira y corre / 60
52. Pasa el balón por la cuerda / 60
53. Tira al aro / 61
54. Balón rebote / 61
55. Conduce y cambia de dirección / 62
56. Juego de la memoria / 62
57. Entrando en confianza / 63
58. Escalera quebrada / 63
59. Contra la muralla / 64
60. Pelota al cesto (Es la idea del béisbol, juegos de preparatoria) / 64
61. Carrera de relevo / 65
62. Emboscada / 65
63. El árbol que escapa (Juego del cogido) / 66
64. Cazadores y liebres / 66
65. Decir el nombre / 67
66. Trencito olvidadizo / 67
67. El zorro y los polluelos / 68
68. Coordinación con pelotas / 68
69. Carrera de relevos entre tres jugadores / 69
70. El cogido en pareja / 69
71. El espejo / 70
72. Rapidez cruzada / 70
73. Anota una carrera (la idea del béisbol) / 71
74. Las cuatro esquinas (Otra forma de carreras de relevo) / 71
75. Alfabeto corporal / 72
76. Águila salvadora / 72
77. Trencito inteligente / 73
78. Experiencias de opuestos / 73
79. Juego del nido / 74
80. Prohibido caer / 74
81. Patear el balón / 75
82. El sorprendido / 75
83. Zig-zag / 76
84. Cuerdas largas / 76
85. Círculos de carrera / 77
86. El blanco está en el círculo / 77
87. Relevo de la pelota / 78

1. A quitar la cinta.

OBJETIVOS: Calentamiento grupal. **ORGANIZACIÓN:** Los participantes se dividen en dos equipos, representados, cada uno, con cintas de diferentes colores, y se dispersan en el área. **DESARROLLO:** Cada jugador se coloca una cinta, aproximadamente de 50 cm de longitud, por detrás de la cintura, introduciéndole una parte de la cinta al short. Al sonar el silbato, cada jugador trata de quitar la mayor cantidad de cintas del equipo contrario y conservar la propia. **REGLA:** Gana el equipo que más cintas quite. **VARIANTE:** El juego se desarrolla por tiempo. **MATERIALES:** Cintas de colores u otros objetos, silbato. **TIPO DE JUEGO:** Libre.



2. Cuenta los pases.

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo, calentamiento grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se divide el grupo en dos equipos, representados por colores diferentes. **DESARROLLO:** Se realizan pases del balón; cada subgrupo debe hacer un número determinado de pases. **REGLAS:** El balón no puede caer al piso si se realiza el juego en base al baloncesto o al voleibol. Gana el equipo que logre realizar más pases. Los pases no se realizan entre dos, sino que deben participar todos los integrantes. **VARIANTE:** 1. El número de pases debe realizarse de forma continua; en caso de ser interrumpido se comenzará desde el inicio. **MATERIALES:** Balón. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



3. Tres Toques.

OBJETIVOS: Calentamiento y desarrollo de la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** El grupo se divide en dos equipos. **DESARROLLO:** Estos equipos le dan tres toques al balón, antes de pasarlo al equipo contrario. El equipo contrario realiza la misma acción al recibir el balón. **REGLAS:** Deben realizarse tres toques al balón. Solo está permitido pasar al terreno contrario para rescatar el balón antes que se realicen los tres toques. **VARIANTE:** Sale y entra del terreno el equipo que pasa el balón al terreno contrario. **REGLAS:** Después de realizados los tres toques y lanzado el balón al equipo contrario, se sale del terreno a realizar tareas diferentes. Se regresa a este cuando el equipo contrario haya realizado las mismas acciones. **MATERIALES:** Balón, net o soga para delimitar el terreno. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



4. Tocar al contrario.

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Dos equipos, en un área limitada. **DESARROLLO:** Se pasan el balón los integrantes de un mismo equipo y tratan de tocar a los del grupo contrario, sin que estos salgan del terreno. **REGLAS:** Quien tenga la pelota y vaya a tocar, no debe dar más de un paso en cualquiera de las direcciones. Se desarrolla por tiempo. Gana el equipo que logre tocar a más jugadores contrarios en el tiempo determinado. **VARIANTE:** Dos equipos y dos áreas y, en cada una, la mitad de los integrantes de cada equipo con una identificación que los diferencie. Uno de ellos tratará de pasar al equipo contrario, al otro lado del terreno, tocándolos con el balón de la misma forma de la variante anterior, y el otro equipo tratará de hacer lo mismo con los que se encuentran en su área. **REGLA:** Gana el equipo que logre sacar a los contrarios de su área y mantenga más jugadores en el área contraria. **MATERIALES:** Balón, marcas para delimitar el terreno. **TIPO DE JUEGO:** Libre, de precisión por sus acciones.



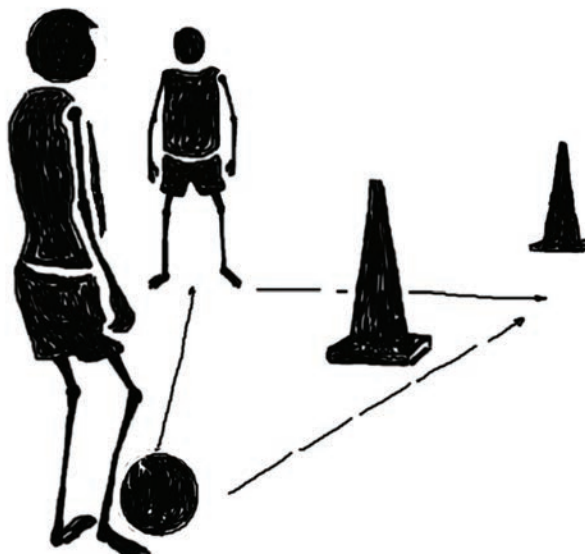
5. Juego del robot.

OBJETIVO: Favorecer la interacción entre los participantes y el acoplamiento. **ORGANIZACIÓN:** En trío, dos compañeros se ponen de espaldas y se delimita el área del movimiento. **DESARROLLO:** El tercer participante da las indicaciones para el movimiento del robot. Si lo toca por la cabeza, este camina de frente; por el hombro izquierdo, gira a la izquierda; por el hombro derecho, gira hacia la derecha, hasta que, utilizando estas variantes, consiga colocarlos de frente. **REGLA:** No se puede salir del área delimitada. **VARIANTE:** Se pueden utilizar otras partes del cuerpo para indicar las mismas u otras acciones que complejicen la actividad. **TIPO DE JUEGO:** Sensorial.



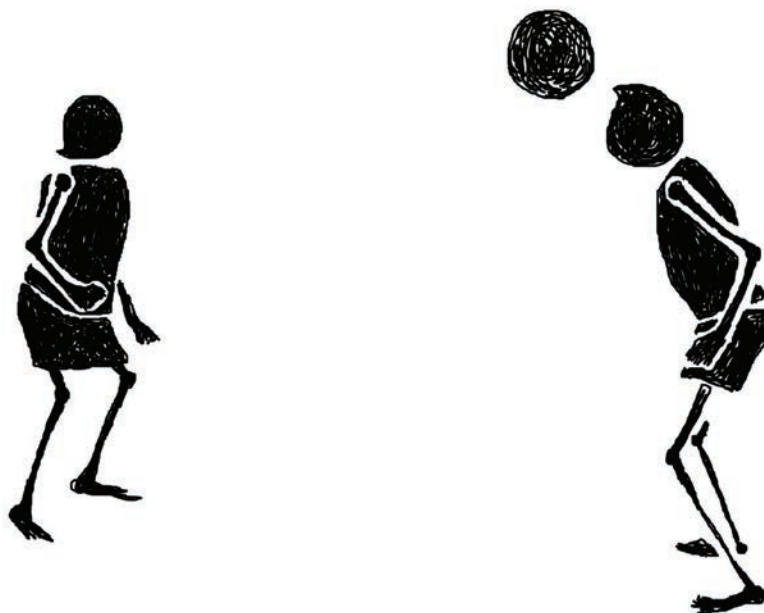
6. Pasa y avanza.

OBJETIVO: Favorecer la cooperación y el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se puede jugar como balonmano, fútbol, baloncesto, hockey. Se colocan obstáculos en el terreno que representan a un contrario. **DESARROLLO:** Un jugador le pasa la pelota a otro antes de llegar al primer obstáculo; este último se detiene, espera a que el primero se adelante y evada dicho obstáculo; luego le devuelve el balón y se repite la acción hasta haber cruzado todos los obstáculos. **REGLA:** El jugador que tiene la pelota no puede desplazarse. **VARIANTES:** En el obstáculo se coloca a un jugador que no se desplaza del lugar, pero puede quitar la pelota al que la tiene. Se colocan dos jugadores a ambos lados del obstáculo. El que va a lanzar el balón debe decidir a cuál de ellos va hacerlo, evadiendo el obstáculo por el lado contrario al que lanzó. Entre los dos jugadores se coloca a un contrario activo que tratará de interceptar el pase. No se debe hacer señas que le posibiliten al del centro atrapar el pase. **MATERIALES:** Balón, obstáculos. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



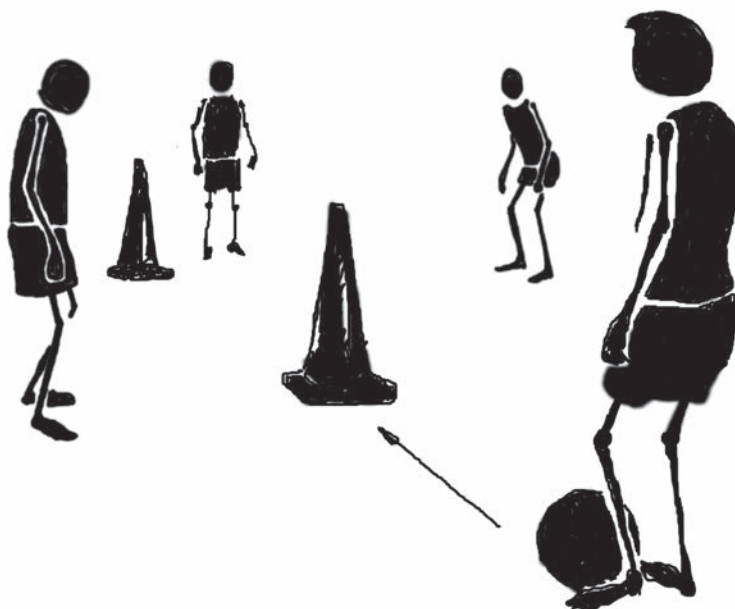
7. Golpe de una pelota.

OBJETIVOS: Favorecer la interacción entre los participantes y el acoplamiento. **ORGANIZACIÓN:** Se colocan dos jugadores, uno frente al otro. **DESARROLLO:** Dos jugadores comienzan a pasarse el balón; uno de ellos lo lanzará con las manos y el otro realizará el golpe con la frente. **REGLA:** El balón se lanza con las dos manos. **VARIANTE:** Si existe dominio de la técnica se realiza de forma alternada y continua el golpeo con la frente. Golpear con el pie: Se lanza el balón y se deja picar, golpeándolo hacia el compañero. Si existe dominio de la técnica se puede realizar de forma alternada y sin que este pegue en el suelo. **MATERIALES:** Balón. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



8. Derribando obstáculos.

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se colocan cuatro obstáculos: dos para cada equipo. **DESARROLLO:** El equipo que tenga el balón tratará de derribar los obstáculos del equipo contrario, golpeando el balón con el pie. **REGLAS:** Por cada obstáculo derribado se gana un punto. Gana el equipo que logre más puntos. **MATERIALES:** Balón, obstáculos. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



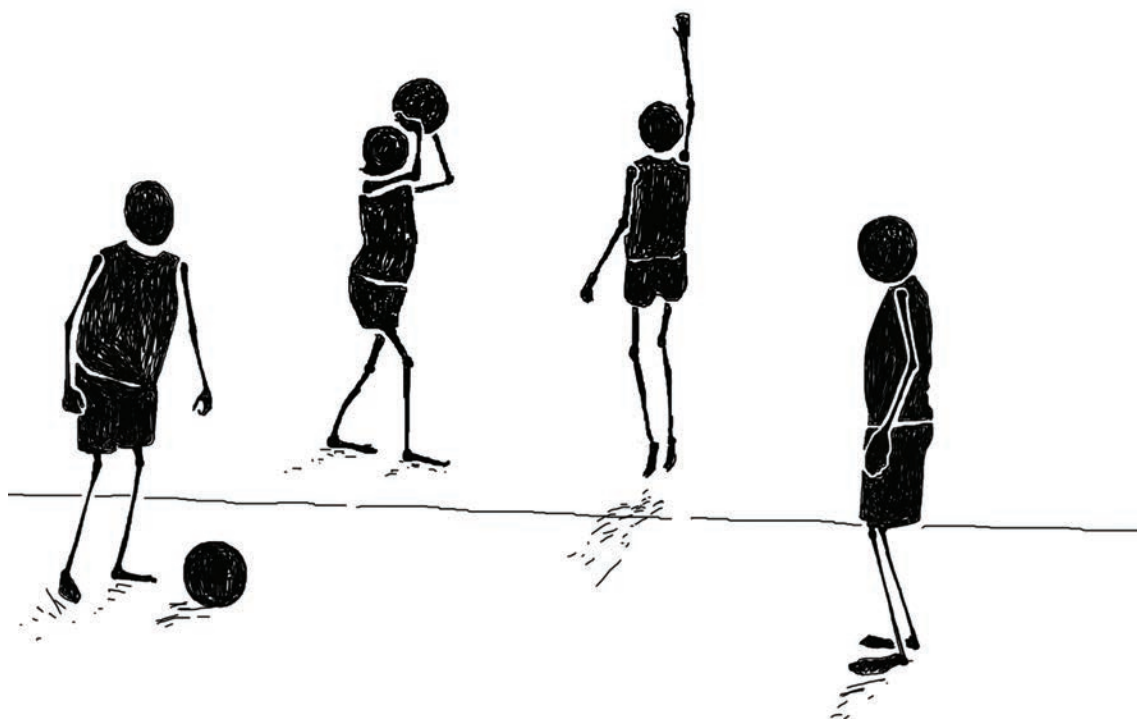
9. Portero en las alturas.

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Dos equipos con porterías no mayores de los 50 cm de altura (una banqueta, un cajón). **DESARROLLO:** El portero se subirá sobre la portería y tratará de coger los balones que sus compañeros le pasen. El equipo contrario tratará de evitar que logren pasarle la pelota al portero. **REGLA:** El balón solo puede tocarse con las manos. **VARIANTE:** Ídem, pero para anotar hay que pasarle el balón al portero con la cabeza. **REGLA:** El portero no puede dejar caer el balón, ni caerse él. **MATERIALES:** Balón, banqueta, cajón, tiza (en caso que se precise determinar el espacio de las porterías). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de precisión por sus acciones.



10. Cambiando de deporte.

OBJETIVOS: Desarrollar la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Terreno dividido a la mitad: en un lado se juega fútbol y del otro, balonmano. **DESARROLLO:** Un equipo anota los puntos a la forma del balonmano; estos deben entregar el balón al portero con la cabeza. El otro equipo anota los puntos pateando el balón hacia la portería. Ambos equipos utilizan la conducción del balón en dependencia del área en que se encuentre en el momento de obtenerlo. **REGLA:** Cumplir las orientaciones para cada deporte en el terreno correspondiente. **VARIANTE:** Sustituir los deportes. **MATERIALES:** Balones (de fútbol y balonmano). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



11. Escribiendo en el terreno.

OBJETIVOS: Desarrollar procesos cognitivos, la honestidad y la comunicación. **ORGANIZACIÓN:** Se escoge un terreno y se dividen en parejas los participantes. **DESARROLLO:** Un jugador, mientras camina, va escribiendo con el pie una palabra en el terreno; su compañero debe adivinarla. **REGLAS:** El jugador que escribe no puede verbalizar. Debe existir cierta distancia entre ambos jugadores. **VARIANTE:** Se puede utilizar una tiza para escribir. **MATERIALES:** Tiza (para escribir sobre el terreno, en caso de usar la variante). **TIPO DE JUEGO:** Sensorial.



12. El zipper.

OBJETIVOS: Calentamiento y desarrollo de la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se forman dos hileras unidas, que se irán abriendo como si fuera un zipper. **DESARROLLO:** El primer jugador de la fila izquierda se abre para la izquierda; el primero de la fila derecha lo hace en ese sentido. Después se van uniendo de dos en dos y, posteriormente, de cuatro en cuatro. Luego se realiza el ejercicio a la inversa, hasta volver a formar la fila original conjunta. **REGLA:** Los jugadores de una misma fila no pueden soltarse de las manos. **TIPO DE JUEGO:** Libre.



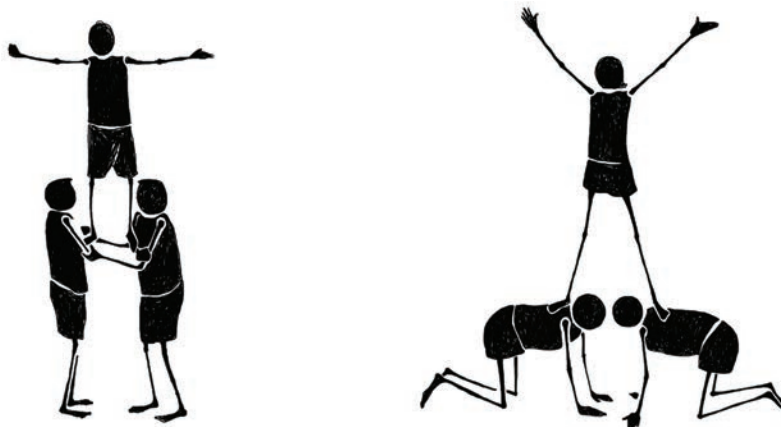
13. Indiaca.³¹

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y autodisciplina. **ORGANIZACIÓN:** Se forman dos grupos de cuatro personas cada uno y se marca una línea intermedia, como una red de voleibol (si se tiene, se puede usar). Se colocan dos grupos a cada lado. **DESARROLLO:** Con un implemento semejante a la cola de un ave, con plumas, se pasa de uno a otro equipo, como si fuera un partido de voleibol. Solo puede pasarse la indiaca a dos jugadores por equipo antes de pasar al otro. Es un juego simple, sin técnicas especiales ni reglas. El fin es que elaboren sus propias reglas, por y el tipo de lanzamiento. **MATERIALES:** Indiaca (Se utiliza un objeto pequeño, largo, cilíndrico y de consistencia suave para poder presionar las plumas de aves en él; también estas pueden amarrarse); tizas (para marcar en caso que no exista net); net. **TIPO DE JUEGO:** Libre.



14. Acrobacias y pirámides.

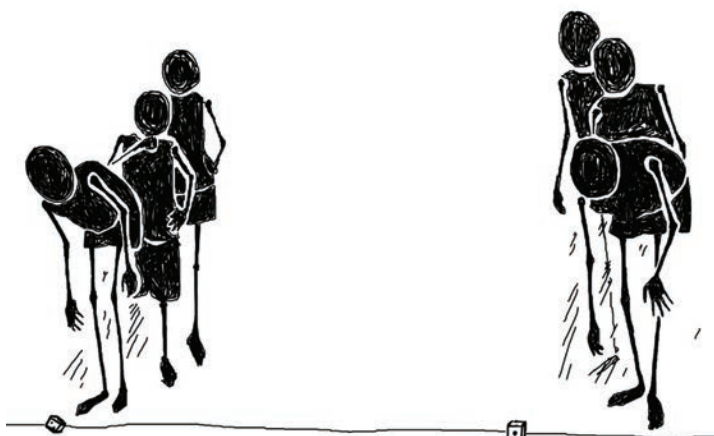
OBJETIVOS: Encontrar soluciones en equipos, cohesión grupal, confianza. **ORGANIZACIÓN:** Se forman equipos conformados por un determinado número de participantes. **DESARROLLO:** Se orienta a los participantes conformar pirámides humanas o acrobacias con un número determinado de puntos de apoyo. El ejercicio puede finalizar realizando un círculo, donde uno se sienta en las rodillas del otro. En estos casos la función del promotor es de seguridad y de velar que los ejercicios que se realizan no ofrezcan peligro alguno. **REGLA:** Cumplir con la orientación de la cantidad de puntos de apoyo. **EJEMPLOS:** Agarrar de las manos, por encima de la muñeca, entre dos jugadores. Uno se para en las rodillas del otro y suelta una mano. Participan tres personas; por tanto, hay seis manos y seis pies. La regla es que solo pueden tener en el piso dos pies y dos manos, en total. Ellos deben buscar la solución. Igual cantidad de jugadores o más, pero solo se pueden tener las manos en el piso. Se ubicarían dos o tres jugadores abajo, dos arriba y uno en la parte superior. El ejercicio se realiza despacio para no lastimarse. **TIPO DE JUEGO:** Sensorial, activo por su intensidad.



³¹ La indiaca es un juego recreativo de los llamados “deportes alternativos”. Es en Brasil, donde un juego denominado “peteca” podría considerarse el precursor más claro de la indiaca, tal como lo conocemos nosotros hoy en día. Se juega con un objeto que es como una pelota con plumas, que al pegarle con la mano rebota y a la vez vuela.

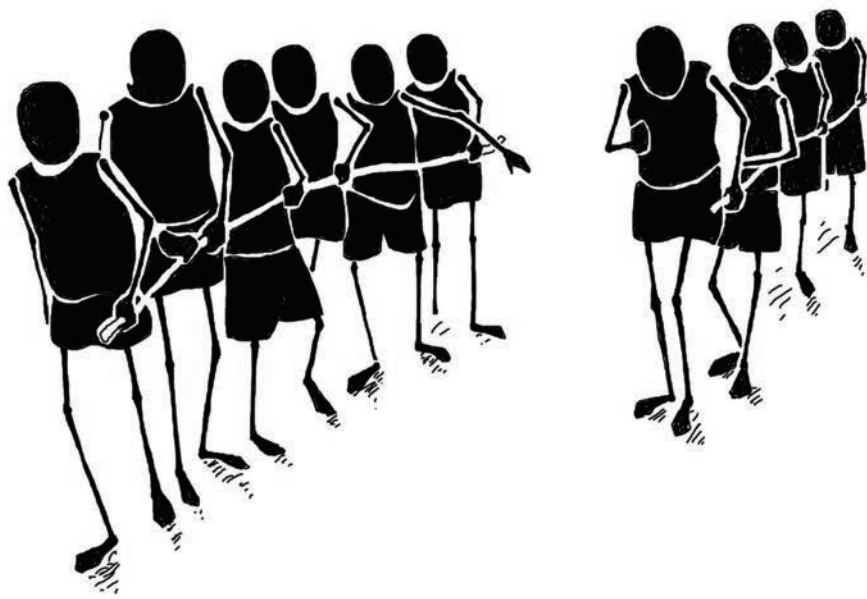
15. Tira el dado

OBJETIVOS: Desarrollar procesos cognitivos y la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se crean dos grupos y se traza una línea intermedia. **DESARROLLO:** Cada jugador tira el dado y va restando ese valor a partir de cincuenta puntos. Por tanto, gana el que primero llegue a cero puntos. Cuando tiran, corren; el inicio es al unísono. Si le quedan tres puntos, y sale un número mayor, el jugador debe correr, y los siguientes continuar tirando, hasta que les salga ese número y consigan llegar a cero. Estos, con números errados, deben correr a una distancia mayor. Una persona en cada grupo lleva el conteo de cada equipo. **REGLAS:** Es obligatorio correr al tirar el dado. Cada persona solo puede tirar el dado, una vez. **VARIANTES:** Ídem, pero sumando, desde cero hasta cincuenta puntos. A cada número del dado se le asocia una tarea; en dependencia del que salga, es la tarea a cumplir. **MATERIALES:** Dados, tiza para marcar. La distancia que se va a correr se divide en seis partes. El número que aparece en los dados corresponde a las diferentes marcas que aparecen en el área de carreras (uno es la distancia más corta y seis es la distancia más larga). Los jugadores tiran los dados y corren la distancia correspondiente. Gana el equipo que consiga completar los tramos propuestos. **MATERIALES:** Dados. **TIPO DE JUEGO:** Co-educacional.



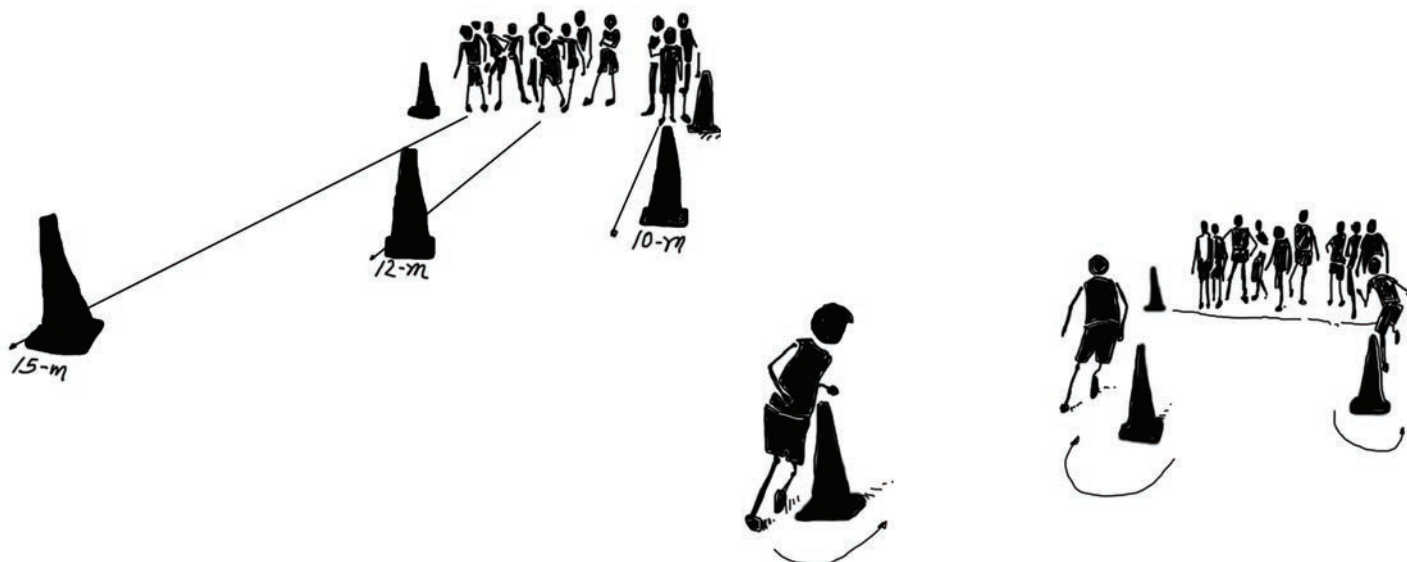
16. Corriendo con la soga.

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y el colectivismo. **ORGANIZACIÓN:** Se forman dos equipos con la misma cantidad de integrantes; cada uno sostiene una soga entre todos sus jugadores. **DESARROLLO:** Un equipo debe tratar de darle alcance al otro y tocar al primer jugador; este debe ser quien corra más; se colocará en un extremo de la soga y velará por los que vienen detrás, para que ninguno suelte la soga. **REGLAS:** Gana el equipo que toque antes al primer jugador. Cualquier miembro del equipo puede tocar al primer jugador. No debe caerse la soga, ni salir ningún participante. **VARIANTE:** Todos sostienen una soga y deben completar un circuito determinado con obstáculos. La carrera puede cronometrarse. **MATERIALES:** 2 sogas y obstáculos (en el caso de la variante). **TIPO DE JUEGO:** Libre y persecución, activo por su intensidad.



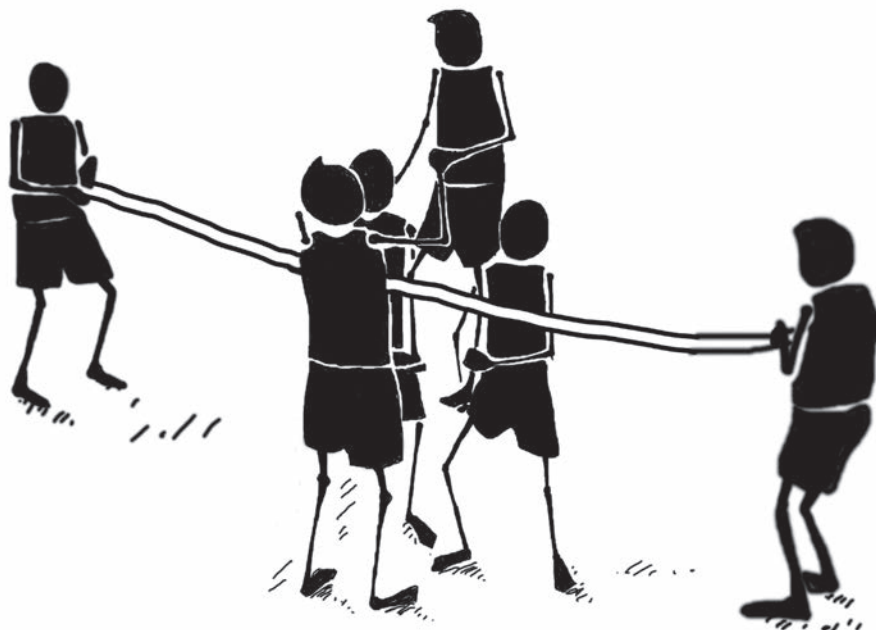
17. Mi posición es la número...

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se conforman cuatro hileras detrás de una línea, según las capacidades físicas de cada jugador, con igual cantidad de miembros cada una. Al final de la hilera deben colocarse los que se consideren que corren más, y en el inicio los que corren menos. Se colocan marcas en el terreno a diferentes distancias. **DESARROLLO:** A la señal de salida los jugadores llegarán a las marcas asignadas y regresarán a la línea de arrancada. **REGLA:** Los jugadores pueden cambiarse de posición según las posibilidades que demuestren en el desarrollo de la actividad. **MATERIALES:** Tiza para marcar, como u otros implementos para determinar la distancia. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo y relevo.



18. Sobrepasar la altura.

OBJETIVOS: Buscar soluciones en equipos, comunicación, confianza. **ORGANIZACIÓN:** Se sitúan dos jugadores que sujetan una soga por cada extremo, a la altura de la cintura. **DESARROLLO:** Los jugadores deben pasar por encima de la soga, sin tocarla, como si ella fuera un cable eléctrico. Cada equipo estará formado por cuatro miembros. Entre ellos se pueden ayudar y decidir cómo van a efectuar el ejercicio (ejemplos: se pueden utilizar pirámides, carreras de impulso o un compañero del otro lado ayudarlo a cruzar). **REGLA:** No se puede tocar la soga y si alguno lo hace, reinicia el juego. **MATERIALES:** soga. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de saltar por sus acciones.



19. No tumbes la botella.

OBJETIVOS: Desarrollar la socialización. **ORGANIZACIÓN:** Se cogen botellas plásticas y se llenan de agua hasta la mitad; luego se colocan en el centro de un círculo formado por cinco o seis personas. **DESARROLLO:** Esos jugadores se toman de las manos y comienzan a halarse. Deben tratar de no tumbar las botellas. **REGLA:** El que se suelte o el que tumbe una botella, sale del juego. **MATERIALES:** Botellas plásticas con agua. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de precisión por sus acciones.



20. Pelota a la línea.

OBJETIVOS: Desarrollar la cohesión grupal y la autonomía. **ORGANIZACIÓN:** Se forman dos equipos con igual cantidad de participantes. Se establecen dos líneas entre las cuales se debe jugar. Se identifican a los jugadores con colores diferentes. **DESARROLLO:** Se empieza el juego con un lema. Se anota el punto cuando el jugador pisa la línea con el balón u otro implemento en su poder. El contacto con el balón u otro implemento será en dependencia del tipo de deporte que se emplee (fútbol, básquet, voleibol; incluso, con un disco). **REGLA:** Se anota el punto cuando el jugador pisa la línea con el balón u otro implemento en su poder. **NOTA:** El promotor puede dejar jugando solos a los equipos, para que sean capaces de definir ellos mismos las jugadas correctas e incorrectas. Los jugadores más técnicos pueden ser los que corran hacia la portería. El cambio de reglas debe ser una decisión colectiva. El promotor solo entra al juego en caso de que se den actos violentos entre los jugadores, para explicar u orientar, pues el objetivo es que aprendan a jugar solos entre ellos. Con los jugadores más pequeños se requiere más tiempo. Es necesario hacerle entender a cada participante la importancia que ellos tienen para el equipo. **MATERIALES:** balón u otro implemento, cintas, sogas o tizas de colores para marcar las líneas. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de precisión por sus acciones.



21. Forma la recta.

OBJETIVOS: Desarrollo de procesos cognitivos y el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se ubican nueve marcas en el terreno, en tres hileras. Se escogen tres jugadores de cada equipo que deben ocupar un espacio vacío dentro de esos nueve espacios que ellos decidan. **DESARROLLO:** A la señal del promotor, un jugador de cada equipo ocupa uno de las nueve marcas y así sucesivamente, hasta lograr la alineación de los tres jugadores, que podrá ser horizontal, vertical o diagonal. El equipo ganador es el primero que logra alinear a sus tres jugadores en los espacios (similar al juego de los ceros y cruces). **REGLAS:** No se puede caminar en diagonal a través de los círculos. Nadie puede sugerir movimientos, el que lo haga pierde y sale del juego. Los miembros del equipo están contados y tienen que seguir el número cuando cambien de lugar. **MATERIALES:** conos u otro implemento, tizas para marcar el terreno. **TIPO DE JUEGO:** tradicional, libre y sensorial, de agilidad y habilidades por sus acciones.



22. Intercambio de pelotas.

OBJETIVOS: Calentamiento grupal y procesos cognitivos, en particular la atención. **ORGANIZACIÓN:** Se conforman parejas. **DESARROLLO:** Cada miembro de la pareja le lanza una pelota al otro. Comienzan despacio y poco a poco se va aumentando el ritmo; se incorpora otro balón, es decir, se ponen en juego el intercambio de más pelotas para esos dos jugadores. Igualmente, se inicia despacio y después se va aumentando el ritmo. **VARIANTE:** Se puede hacer el ejercicio entre tres personas y más despacio para lograrlo. **MATERIALES:** balones. **TIPO DE JUEGO:** Sensorial, de lanzar y reacción (por sus acciones motrices).



23. Pasa, lanza, atrapa y anota.

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se crean cuatro equipos, cada uno con un disco. **DESARROLLO:** El disco se va pasando de un integrante a otro. **REGLA:** El disco no puede caer al piso. **NIVELES DEL DESARROLLO:** Nivel 1: Se crean cuatro grupos, cada uno con un disco, que se van pasando uno a otro, en el lugar. El agarre es de forma plana y a corta distancia; no debe tirarse hacia arriba y sí en la misma dirección. Nivel 2: Los mismos cuatro grupos se van pasando el disco uno a otro y avanzando hasta una línea, todos los equipos comienzan al unísono, al equipo que se le caiga el disco retorna al inicio. Nivel 3: Igual ejercicio que el anterior, pero regresando a la línea de partida cuando llegan al otro extremo. Nivel 4: Se quedan dos grupos jugando, de frente dos personas, dos líneas como especie de porterías, un equipo trata de llegar a la línea contraria pasando el disco, el primero que llega y pisa la línea es el ganador. El jugador con el disco en la mano no puede caminar. Al jugador que se le caiga el disco se lo pasa al otro equipo. No se puede "gardear", tiene que haber una distancia de al menos dos metros entre cada jugador para que se puedan pasar el disco. El disco se pasa a cortas distancias para que gire. Se cuelan "goles" o se anotan puntos. **MATERIALES:** Discos, tiza para marcar. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de precisión y reacción (por sus acciones motrices).



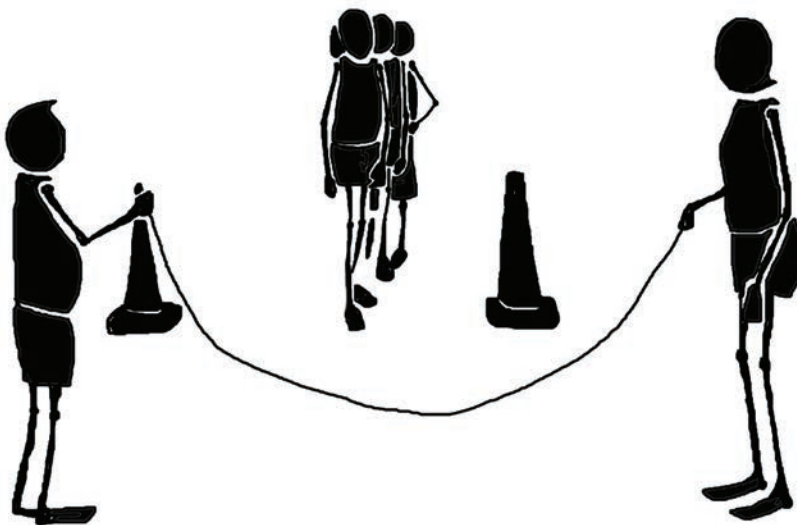
24. El tente en pie confiado

OBJETIVOS: Desarrollar la confianza. **ORGANIZACIÓN:** Se crea un círculo pequeño (cuatro o cinco personas). En el centro, un jugador al cual se le venda los ojos. **DESARROLLO:** Los que permanecen alrededor lo empujan suavemente, de un lado a otro, sin dejarlo caer. Esta persona que permanece en el centro necesita crear confianza en sus colegas, y si se cae puede perderla. Sus pies deben ir fijos al centro. **VARIANTE:** Formar un círculo bien cerrado en el cual todos los participantes tengan ante sí la espalda de su compañero. Todos los jugadores se sientan con suavidad sobre las rodillas del compañero situado detrás o del que le sigue, según la orden. Posteriormente, se puede tratar de hacer que el círculo con calma gire. **MATERIALES:** Una venda. **TIPO DE JUEGO:** Sensorial.



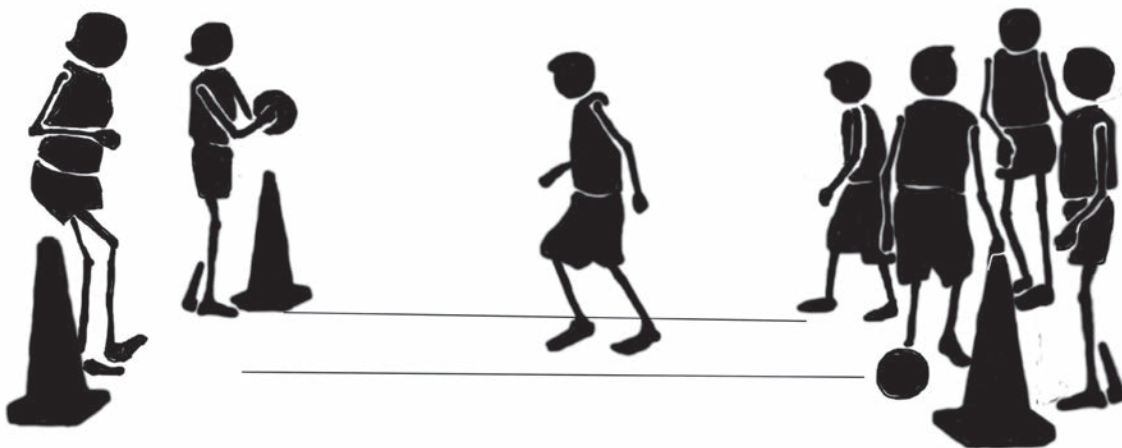
25. Que no te atrape.

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la honestidad. **ORGANIZACIÓN:** Se dividen dos equipos en hilera. **DESARROLLO:** Dos jugadores sujetan la suiza o soga por los extremos y el resto del grupo se organiza en la hilera; si lo desean pueden hacerlo en parejas. Tratarán de pasarla por debajo sin ser tocados. **REGLAS:** La suiza o soga no puede hacer contacto con el jugador. En dependencia de la orden: • Gana el jugador que no haga contacto con la suiza o soga. • Gana el jugador que pase dos veces o más, la suiza o soga. • Gana el equipo que primero termine. • Gana el equipo que todos sus integrantes pasen sin detener la suiza o soga. • Gana el equipo que más integrantes incorpore de forma simultánea al salto de la suiza o soga. **MATERIALES:** Suiza o soga. **TIPO DE JUEGO:** Tradicional y libre.



26. Cambia de deporte.

OBJETIVOS: Desarrollar autodisciplina. **ORGANIZACIÓN:** Se conforman cuatro hileras. **DESARROLLO:** Los jugadores formados en hileras: 1. Dos hileras realizan el pase del balón con el pie (ej. fútbol). 2. Y las otras dos, realizan el voleo (ej. voleibol). El que realiza el pase va para la hilera contraria para realizar el voleo. **VARIANTE:** Pueden aplicarse diferentes pases de deportes (fútbol, voleibol, baloncesto, etc.) **REGLA:** Cada equipo debe cumplir con las reglas del deporte que desarrolle. **MATERIALES:** Balones grandes, medianos y pequeños, según la edad y habilidades del jugador. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



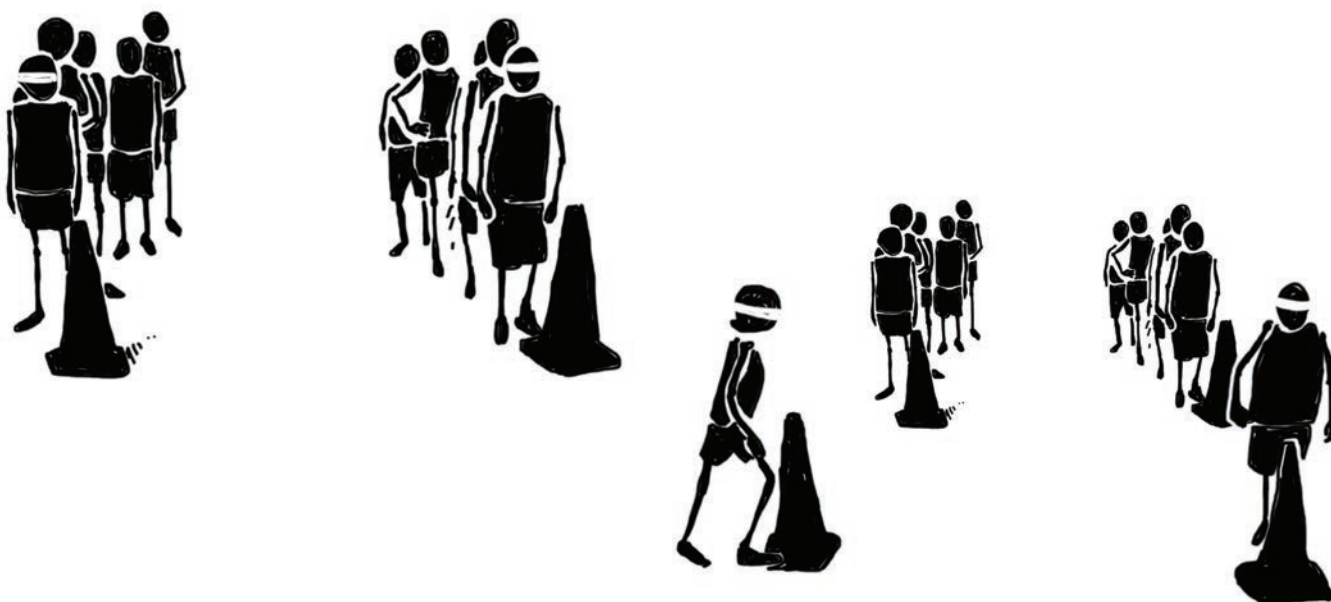
27. La soga humana

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Dos equipos formados en hileras, una frente a otra; cada integrante sujeto firmemente de la cintura del anterior; el primer jugador se toma de las manos con el primero de la otra hilera. **DESARROLLO:** A la señal del promotor tiran hacia atrás halando a sus compañeros y tratando de pasar el equipo contrario a su área. **REGLAS:** • No se pueden soltar del agarre establecido. • Deben comenzar y terminar a la señal acordada. **VARIANTE:** El juego comienza con solo dos integrantes, uno de cada equipo; a una señal determinada se van sumando miembros a sus respectivos equipos. **TIPO DE JUEGO:** Tradicional.



28. Guiando al ciego

OBJETIVO: Desarrollar la confianza, autodisciplina, solidaridad y la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se colocan diversos obstáculos en el terreno. Se trabaja en parejas o en equipos. **DESARROLLO:** A un jugador se le vendan los ojos y otro participante lo debe ir guiando en sus movimientos, con la voz, evitando que tropiece o se caiga. En la medida que alcance confianza puede ir haciendo todo lo que se le dice. **REGLAS:** El recorrido debe ser determinado. El que guía debe ir delante para poder orientar. El que lleva la venda solo puede quitársela para cambiar con su compañero. **VARIANTES:** El recorrido se hará agarrados de las manos. El ejercicio se realiza en grupos. **MATERIALES:** Vendas o cintas, conos u otros implementos según la tarea a cumplir. **TIPO DE JUEGO:** Sensorial



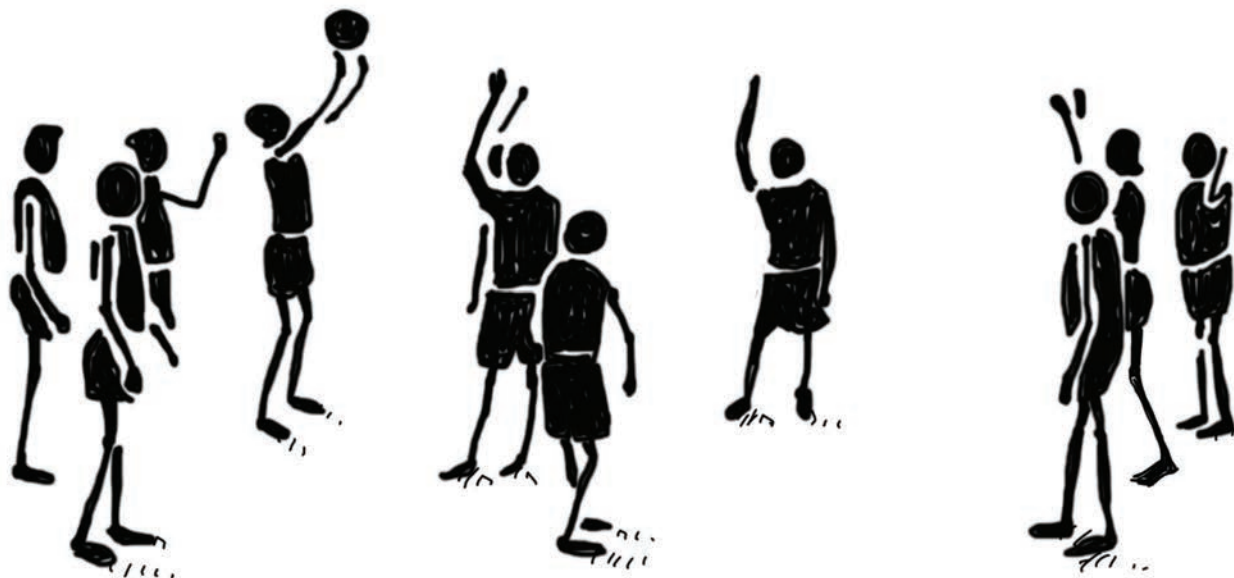
29. Kikimbol

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y el colectivismo. **ORGANIZACIÓN:** Dos equipos separados en un terreno. **DESARROLLO:** Después de conformados los dos equipos, uno va a cubrir y el otro a batear; el balón se lanza rodando por el piso y se patea. **REGLAS:** • Gana el equipo que realice más carreras. • Los balones que se cojan en el aire se consideran *out*. • En cada *inning* batean todos los integrantes del equipo. **VARIANTES:** Se puede jugar con un balón de otro tipo (si es de voleibol se batea con la mano, si es de fútbol con el pie). El balón tiene que entrar al cono o portería para que se detengan los jugadores que están corriendo las bases. **MATERIALES:** conos, balón de fútbol o voleibol. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo y tradicional.



30. Tierra de nadie

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Tres equipos (A, B, C), en tres áreas delimitadas. **DESARROLLO:** A la señal del promotor, los jugadores de los equipos A y B, en los extremos, se pasan el balón de un equipo a otro hasta un número de toques determinados, o un tiempo acordado. El equipo C, en el centro, tratará de interceptar el balón antes de que los contrarios cumplan el número de toques establecidos. Se cambia de lugar y se repite la acción. **REGLAS:** • La pelota debe ser recibida o interceptada con una mano, o con dos, en dependencia de las diferencias individuales. • Si el balón es interceptado gana puntos el equipo del centro y entonces pasa a uno de los laterales. **VARIANTE:** Se utilizan dos balones a la vez. **MATERIALES:** Pelotas medianas o balones. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de precisión (por sus acciones).



31. Relevé con el balón

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Cinco equipos de dos integrantes cada uno, formados en cinco hileras, una al lado de la otra. Cada jugador sostiene un balón. **DESARROLLO:** A la señal del profesor salen los integrantes de los equipos quienes deberán recorrer una distancia determinada intercambiando los balones sin que este caiga. **REGLAS:** • Si los balones que intercambian las parejas caen al piso deben comenzar de nuevo. • Gana el equipo que llegue primero a la línea de salida. **MATERIALES:** Balones. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo y relevé.



32. Suelta y agarra

OBJETIVOS: Desarrollar autodisciplina. **ORGANIZACIÓN:** Un círculo donde cada integrante posee un listón de madera que sostiene verticalmente. **DESARROLLO:** A una señal determinada, cada jugador suelta su listón y, antes de que este llegue al piso, intenta agarrar el del compañero que se encuentra a su derecha. **REGLAS:** • El listón debe estar verticalmente equilibrado antes de soltarlo. • No se puede soltar el listón antes de la señal del profesor. **VARIANTES:** 1. Aumentando la distancia entre los integrantes. 2. Aumentando o disminuyendo jugadores del círculo. 3. Cambiando la dirección para el agarre del listón. 4. El integrante conserva su lugar, suelta el listón, realiza una cuclilla o palmada y lo vuelve a agarrar. **MATERIALES:** Listones de madera de 1.50 m, según la cantidad de participantes. **TIPO DE JUEGO:** Reacción.



33. El retador

OBJETIVOS: Desarrollar confianza, autodisciplina, honestidad. **ORGANIZACIÓN:** En parejas, tríos o varios equipos. **DESARROLLO:** Un jugador ubicado en un lugar del terreno, realizará una tarea determinada por él mismo, y propondrá a otro o a varios jugadores realizar una tarea que debe culminar antes que él concluya la suya. Todos los jugadores pasan por el papel de retador. **REGLAS:** El retador gana si cumple su tarea antes que los retados. Debe haber honestidad en el cumplimiento de la meta propuesta. **VARIANTE:** Los retos tienen derecho a replicar y a mejorar las condiciones del reto. **MATERIALES:** Los necesarios, según el reto convenido. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, activo (por su intensidad).



34. La cuerda sube

OBJETIVOS: Desarrollar el colectivismo. **ORGANIZACIÓN:** Se conforman hileras y a la distancia de cuatro a cinco metros se coloca una cuerda sostenida por dos jugadores o por implementos. **DESARROLLO:** Los jugadores corren y saltan la cuerda; esta se va subiendo a medida que venzan el obstáculo, según la altura que se vaya determinando en el transcurso del juego. **VARIANTE:** 1. Las acciones pueden acompañarse de canciones infantiles. **MATERIALES:** Una soga o cinta. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo con cantos: de correr y saltar (por sus acciones).



35. Palos con ritmo

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Dos jugadores sostienen dos listones de madera por los extremos. Se colocan uno frente a otro; un tercero se coloca por cualquiera de los lados. **DESARROLLO:** Los dos integrantes a un ritmo determinado golpean en el piso con los listones, abriendo y cerrando, según el ritmo; el tercero trata de poner y sacar los pies dentro de los dos listones sin que estos lo toquen al cerrarse. Se puede cambiar el ritmo y la velocidad. La superficie del piso donde se desarrolla el juego debe ser plana y donde se pueda sentir el sonido con la interacción de los listones. **REGLA:** Si el tercer integrante es tocado debe intercambiarse con uno de los jugadores. **VARIANTE:** El salto puede ser con giro. **MATERIALES:** Listones de madera. **TIPO DE JUEGO:** Reacción y salto (por sus acciones motrices).



36. Lanza y nombra

OBJETIVOS: Desarrollar la creatividad y la agilidad mental. **ORGANIZACIÓN:** Dos equipos con la misma cantidad de jugadores, pueden ser en círculos o dispersos; cada uno adopta el nombre de un animal. **DESARROLLO:** Se comienza el juego lanzando el balón, puede ser hacia el frente, laterales o atrás. El jugador que atrape la pelota debe decir rápidamente el nombre de un animal, así hasta que todos hayan atrapado las pelotas. **REGLA:** El equipo que más animales nombre es el ganador. **VARIANTE:** Se pueden sumar más balones al juego. **MATERIALES:** Balones pequeños y medianos. **TIPO DE JUEGO:** Lanzar y reacción (por sus acciones motrices).



37. Pelota al aire

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Dos equipos dispersos, separados por una soga o net. **DESARROLLO:** Los jugadores realizan el voleo por arriba con las dos manos, dirigiendo el balón hacia el terreno contrario, y tratando de que la pelota pique en él; a su vez el equipo contrario juega evitando esta acción. **REGLA:** El equipo que no ejecute la forma acordada de trabajar con el balón pierde un punto. **VARIANTES:** 1. Realizar el juego agarrando el balón con las dos manos y después lanzarlo. 2. Con voleo por abajo. 3. Variar el número de toques al balón. **MATERIALES:** Un balón de voleibol, una soga o net. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



38. Conociéndonos

OBJETIVOS: Caldeamiento grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se conforman círculos. **DESARROLLO:** En el centro un jugador lanza la pelota hacia arriba, otro jugador la recibe mientras dice su nombre para que los demás jugadores lo escuchen; este pasa al centro y se repite la acción, hasta que todos conocen los nombres del resto. **VARIANTES:** El jugador del centro lanza y dice el nombre del jugador que él quiera que reciba la pelota, mientras está en el aire. El jugador del centro lanza dos pelotas. **REGLA:** Las reglas las ponen los jugadores. **MATERIALES:** Balones pequeños o medianos. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



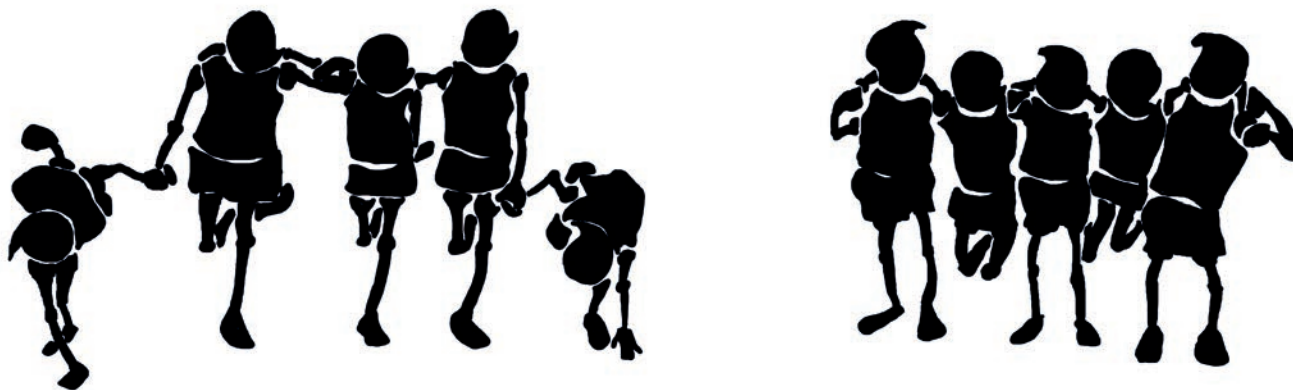
39. Ensalada deportiva

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se conforman dos equipos en un área delimitada de ocho a diez metros cuadrados, según la cantidad de jugadores. **DESARROLLO:** Un equipo dentro del área con balones, discos, suizas. En parejas, tríos o individualmente, realizan diversas actividades. Los participantes del equipo de afuera, sujetados con una mano a una soga, corren juntos alrededor del área delimitada durante un tiempo que el promotor determina, se intercambian los equipos de lugar. **REGLAS:** Los jugadores no se pueden soltar de la soga y deben correr todos a la misma velocidad. Los jugadores no deben salir del área. **VARIANTE:** Se puede realizar de forma competitiva, contando el número de vueltas que realiza el equipo alrededor del área o contando el número de toques que se le dan a un balón dentro del área. **MATERIALES:** Balones, discos, suizas y soga. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



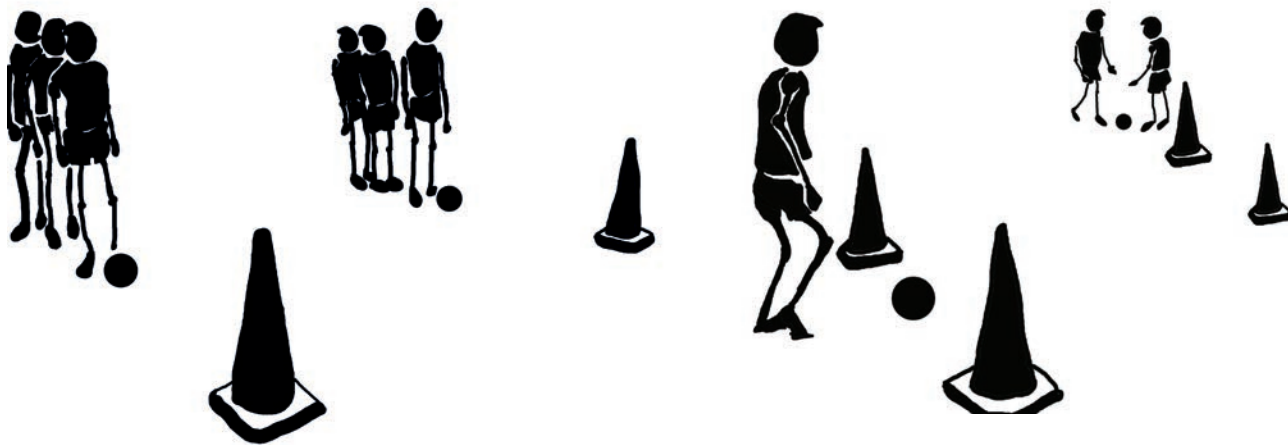
40. Los equilibristas

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la creatividad. **ORGANIZACIÓN:** Se conforman dos equipos con la misma cantidad de integrantes. **DESARROLLO:** El promotor les informa, cuántas manos y pies pueden tener en conjunto tocando el piso. Los jugadores creativamente buscan la forma de cumplir la orientación en un tiempo determinado por el promotor. **EJEMPLO:** • Tres pies y dos manos. • Seis pies. • Cinco pies y una mano. Y así, sucesivamente, aprovechando todas las oportunidades de manos y pies. **TIPO DE JUEGO:** Libre y sensorial.



41. Los conos

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Los participantes formados en dos hileras. A cada equipo le corresponden cuatro conos, ubicados simétricamente a una distancia determinada de la línea de arranque. **DESARROLLO:** A la señal del promotor, el primer jugador corre en zig-zag, entre los conos, hasta regresar al compañero que está en la cabecera, colocándose al final de esa hilera; y así de manera sucesiva. **REGLAS:** Los jugadores deben conducir el balón con los pies. Realizar la conducción del balón entre los conos. Deben esperar que su compañero de equipo les dé la salida. **MATERIALES:** Conos y balones. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de correr (por sus acciones motrices).



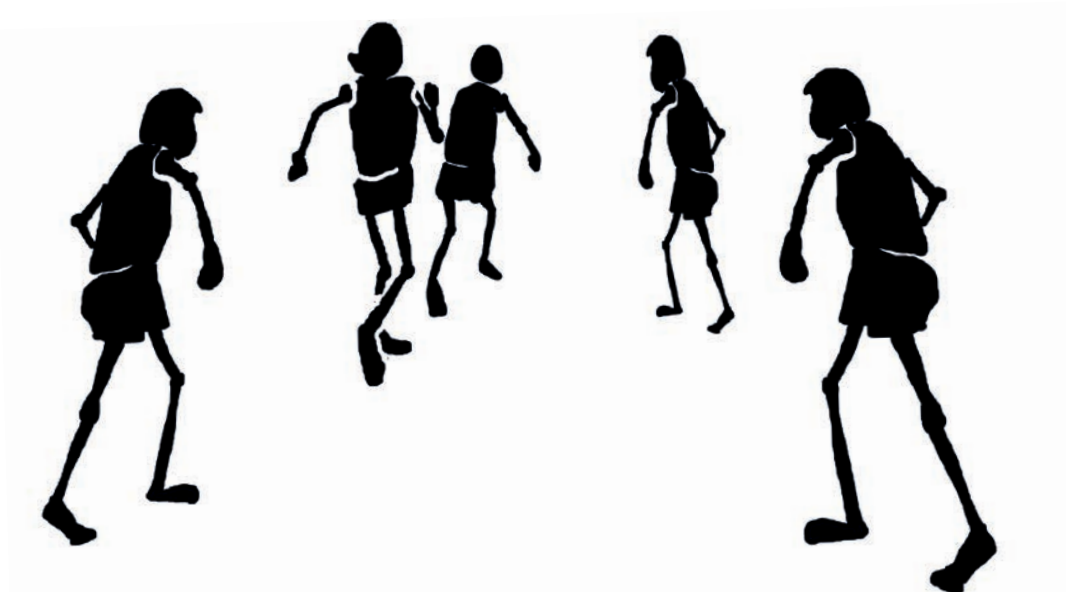
42. La vuelta a los objetos

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se colocan varios objetos, distantes uno del otro, y en línea recta. Los jugadores formados en hileras con una separación de cinco o seis a una distancia prudente de los objetos. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los participantes salen corriendo y le dan la vuelta a los objetos. **REGLA:** Gana el equipo que primero termine de darle la vuelta a todos los objetos. **MATERIALES:** Variados objetos. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de correr (por sus acciones motrices).



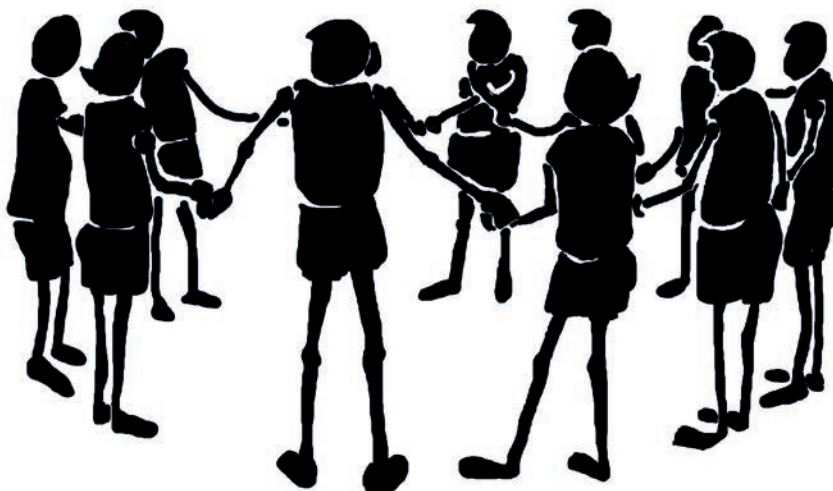
43. Atrápanos si puedes

OBJETIVOS: Desarrollar la socialización. **ORGANIZACIÓN:** Los jugadores dispersos en el terreno. Se colocan dos bases y se escoge un perseguidor. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los participantes corren por el terreno y el perseguidor debe atrapar a algún jugador antes de que llegue a la base. Al capturarlo, este se convierte en perseguidor. **REGLA:** Los jugadores no deben salirse de los límites del terreno. **TIPO DE JUEGO:** Tradicional y persecución.



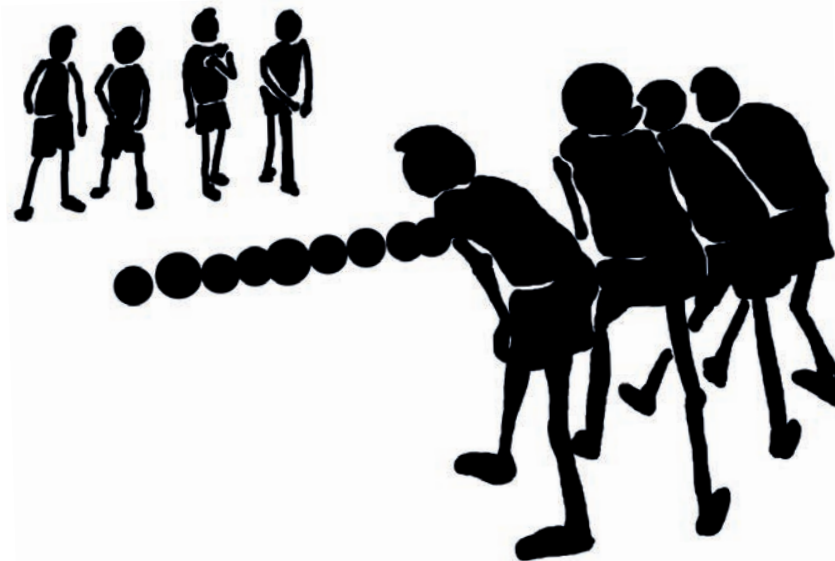
44. El nudo

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la creatividad. **ORGANIZACIÓN:** Dos equipos formados en círculos y agarrados de la mano. **DESARROLLO:** Se imita una soga con nudos: pasan por detrás de un compañero, después por debajo y dan la vuelta; de esa manera se forma el nudo. A la señal del promotor comienzan a moverse sin soltarse las manos, tratando de darle solución al problema; al final deben de quedar en la posición inicial. **REGLA:** Gana el equipo que logre asumir la posición inicial. **TIPO DE JUEGO:** Co-educacional y sensorial.



45. A recoger pelotas

OBJETIVOS: Desarrollar el valor honestidad y el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se forman dos equipos y se colocan dos marcas en el piso, en forma de líneas de arranque; en medio de ellas se colocan cuatro o más balones, también en línea recta. **DESARROLLO:** Al sonido del silbato del promotor, salen corriendo los equipos hacia los balones; cada integrante debe recoger un balón en un tiempo de diez segundos, o un conteo de diez, para comprobar cuál es el equipo que recoge mayor cantidad de ellos. **REGLA:** Los integrantes deben estar detrás de la línea y esperar el sonido del silbato. **MATERIALES:** silbato, balones, tizas para marcar las líneas. **TIPO DE JUEGO:** De reacción (por sus acciones motrices).



46. No la dejen pasar

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Los participantes formados en un círculo y cada uno con las piernas unidas. Dos jugadores estarán fuera y dos dentro. Uno de los de afuera tirará el balón hacia adentro con el pie. Los del círculo evitarán que el balón entre. **DESARROLLO:** A la señal del promotor comienza el juego; el que tiene el balón afuera lo lanza hacia adentro, y viceversa, los de adentro hacia afuera; la pelota debe ser interceptada siempre por los que están en círculo e impedir que cruce la barrera. **REGLA:** Se deben tener los pies unidos. **MATERIALES:** Pelotas. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo: de reacción (por sus acciones motrices).



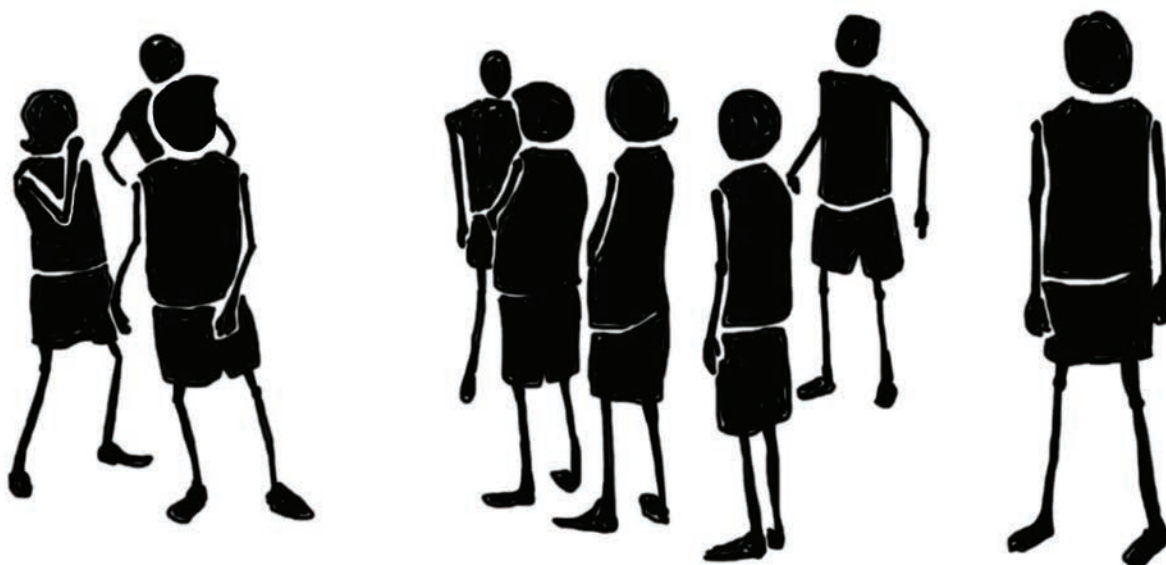
47. Los gallos y las gallinas

OBJETIVOS: Desarrollar la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Formados en dos hileras, un integrante al frente y otro al final serán los gallos, entre estos se ubicarán las gallinas. **DESARROLLO:** A la orden del promotor los gallos pasearán a sus gallinas por todo el terreno cubriéndolas con la soga hasta llegar a un punto determinado, sin que estas se salgan o hagan contacto con la soga. Gana el equipo que llegue primero. **REGLAS:** No pueden salirse de la soga. Solo pueden tocar la soga los jugadores que se estén al frente y al final. **VARIANTES:** 1. En vez de caminar se puede correr. 2. El equipo que llegue primero al punto de origen es el ganador. Nota: Los roles de gallos y gallinas pueden ser representados indistintamente por hembras y varones. **TIPO DE JUEGO:** Persecución.



48. Formando equipos

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la comunicación. **ORGANIZACIÓN:** Los jugadores dispersos en el terreno crearán dúos, tríos, cuartetos u otras formas de agrupación, según oriente el promotor. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los equipos realizan la formación indicada. **REGLA:** Gana el equipo que primero realice la formación. **TIPO DE JUEGO:** Co-educacional, de reacción (por sus acciones motrices).



49. La soga

OBJETIVOS: Desarrollar la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Los jugadores se encontrarán formados en hileras a ambos lados de una soga sujeta por dos participantes. Los equipos se conformarán por diez miembros (cinco a cada lado). **DESARROLLO:** A la señal del promotor, los jugadores corren hasta la soga, la saltan y se incorporan al final de la otra hilera. Después, regresan haciendo lo mismo, y así sucesivamente, se hacen varias repeticiones. **REGLA:** Los jugadores deben realizar el juego como señale el promotor. **VARIANTE:** Pasar por debajo de la soga. **MATERIALES:** Soga. **TIPO DE JUEGO:** Libre, de saltar (por sus acciones motrices).



50. El pase

OBJETIVOS: Desarrollar procesos cognitivos y el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se forman equipos en hileras, situadas detrás de una línea de salida; unos metros más adelante se colocan dos obstáculos separados entre sí, a la distancia que determine el promotor; detrás de los obstáculos un jugador da la orden de arrancada, y debe recoger la pelota cuando esta llegue a él. **DESARROLLO:** A la señal del promotor el primer participante de cada equipo sale conduciendo el balón con el pie; al llegar a las marcas realiza un pase tratando de que el balón cruce entre los dos obstáculos; ocupa el lugar del jugador que recoge la pelota y este último se incorpora al final de su hilera, después de entregarle el balón al jugador que sigue. Para cada pase preciso, el equipo obtiene cinco puntos, que deberá ir llevando él mismo. **REGLAS:** El jugador que termine primero obtiene diez puntos, el primero de la segunda ronda obtiene ocho, y así sucesivamente. Luego se suman los puntos alcanzados por pase preciso. Gana el equipo que acumule más puntos y termine primero. **MATERIALES:** Balones de fútbol, obstáculos. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



51. Tira y corre

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo y la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se forman varios equipos en hileras y a su vez cada una se divide en dos; se ubica un subgrupo frente al otro, detrás de líneas de salida, respectivamente. **DESARROLLO:** A la orden del promotor el jugador uno volea el balón al jugador dos, que está al frente; al realizar el voleo corre hacia la hilera opuesta (de su propio equipo) y se incorpora al final; así sucesivamente. **REGLA:** Gana el equipo que termine primero. **MATERIALES:** Balón de voleibol. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de reacción (por sus acciones motrices)



52. Pasa el balón por la cuerda

OBJETIVOS: Desarrollar la cohesión grupal y el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Los jugadores dispersos en el terreno, divididos en dos equipos; se coloca una cuerda a una altura de cuarenta centímetros; a dos metros de esta y a cada lado, por detrás de los jugadores, una soga que conformará el límite del área. **DESARROLLO:** Un equipo debe realizar pases hacia el terreno del equipo contrincante, por encima de la cuerda, intentado que el equipo contrario no intercepte el balón, y lograr que este llegue hasta la línea final. Cada pase alcanzado es un punto. **REGLA:** El balón no puede tocar la cuerda, ni puede pasar por encima de esta. **MATERIALES:** Balones y cuerdas. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



53. Tira al aro

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se divide el grupo según las cantidades de balones y aros. Cada equipo se ubicará en una hilera frente al aro a una distancia de tres metros. El primer jugador tendrá una pelota y el capitán del equipo sostendrá el aro. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los participantes comenzarán a lanzar al aro. Se contarán las encestras de cada equipo. **REGLA:** Gana el equipo que primero llegue a la cantidad de encestras determinadas de antemano. **MATERIALES:** Aros y balones. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de precisión (por sus acciones motrices)



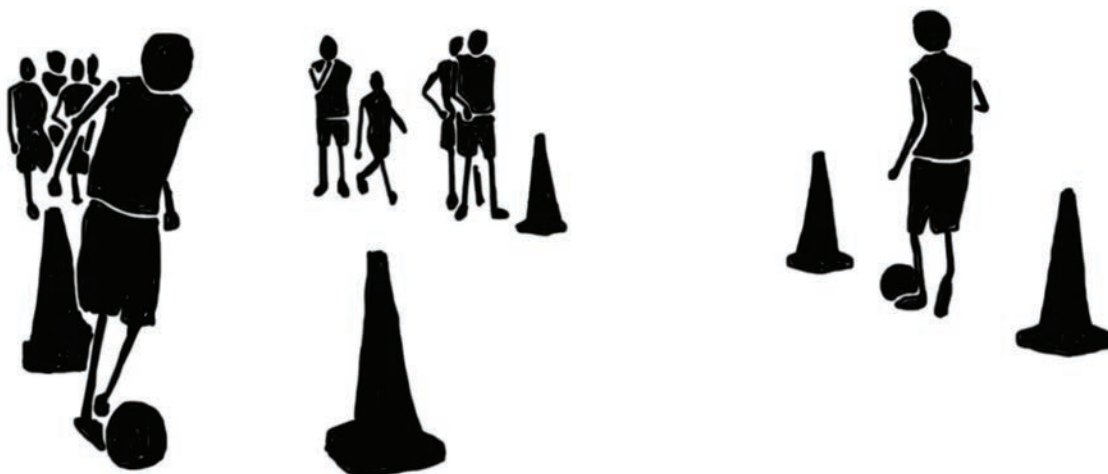
54. Balón rebote

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Los jugadores formados en equipos según la cantidad de participantes. Se coloca una cuerda en el centro, delimitando los dos terrenos. **DESARROLLO:** Se efectúa el saque, lanzando el balón hacia abajo, de forma que este rebote solo una vez en el mismo terreno antes de enviarlo al equipo contrario; cambio que se realizará cuando el balón cruce por encima de la soga. Cada equipo tiene la posibilidad de pasarse de rebote dos veces para preparar el ataque; un mismo jugador no puede dar dos golpes seguidos. Se puede realizar el saque desde cualquier lugar del terreno. **REGLAS:** Un mismo jugador no puede darle dos veces al balón. El balón no puede salir de los límites del área. **MATERIALES:** Balones medianos y sogas para señalar el terreno. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



55. Conduce y cambia de dirección

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se forman varios equipos en hileras detrás de una línea de salida; al frente de cada una se colocan obstáculos dispersos y separados entre sí, por la distancia que determine el promotor. El primer jugador de cada equipo tiene un balón. **DESARROLLO:** A la señal del promotor, los primeros jugadores de cada equipo conducen el balón con el pie, cambiando de dirección hacia los diferentes obstáculos; al llegar al último objeto dan la vuelta alrededor de este y regresan corriendo, con el balón en las manos, a entregárselo al siguiente compañero. Se incorporan al final de la hilera. Gana el equipo que termine primero y realice correctamente la actividad. **VARIANTE:** Se puede regresar conduciendo el balón con el pie. **MATERIALES:** Balón de mini-fútbol o baloncesto y conos. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



56. Juego de la memoria

OBJETIVOS: Desarrollar procesos cognitivos y la creatividad. **ORGANIZACIÓN:** Se crean tarjetas, todas de igual tamaño, con diferentes parejas de figuras; y se distribuyen ordenadamente por el piso, con las figuras hacia el suelo. **DESARROLLO:** Los participantes se encuentran colocados en hilera detrás de la línea de partida. Cuando el promotor ordena, cada jugador debe seleccionar una tarjeta y voltearla para ver la figura. Luego selecciona otra tarjeta y la voltea para ver si corresponde con la pareja de la tarjeta seleccionada. En caso de que no sea la pareja, este jugador debe correr, darle la vuelta a una marca situada al final del campo de juego y regresar a la línea de partida; así acontece con cada uno de los participantes, una vez que el anterior se incorpore a la hilera. **REGLAS:** Si las dos cartas volteadas son pareja, el jugador tiene derecho a voltear otro par de cartas, y así sucesivamente. Si las cartas no son pareja, no puede voltear ninguna otra carta hasta que de nuevo le corresponda su turno. Siempre que el jugador termine la operación con las tarjetas debe correr hacia la marca y regresar a la línea de partida. Las tarjetas volteadas deben colocarse en su posición inicial antes de salir corriendo. **VARIANTES:** Se pueden utilizar fichas de dominó. Se pueden constituir más equipos. **MATERIALES:** cono, tiza (para marcar la línea de partida). Para confeccionar las tarjetas: Papel o cartón, lápices de colores, tijeras. **TIPO DE JUEGO:** Co-educacional y sensorial.



57. Entrando en confianza

OBJETIVOS: Desarrollar la confianza en el compañero, el trabajo en equipo, colectivismo y solidaridad. **ORGANIZACIÓN:** Se juega por parejas: uno con los ojos cubiertos, y el otro como asistente. Se colocan desordenadamente obstáculos por el campo de juego. **DESARROLLO:** A la orden del promotor, el asistente debe guiar por el terreno al que tiene los ojos vendados, tomándolo de la mano (sin que este caiga o se lastime), a través de los obstáculos sin tocarlos. En un segundo momento, la persona vendada debe caminar por entre los obstáculos siendo guiada por el asistente, quien lo hace esta vez solo con su voz, diciéndole por donde debe andar. En un tercer momento, el asistente orienta y espera al vendado desde algún otro punto del terreno. El resto de las parejas se encuentra en el campo de obstáculos al mismo tiempo y, además de evitar que choquen con los obstáculos, el asistente debe impedir que tropiece con otros jugadores vendados. **REGLAS:** La persona que tiene los ojos vendados, debe guiarse solo por lo que orienta su guía. El guía no debe permitir que su compañero tropiece más de tres veces; a la tercera vez, pierden. **VARIANTE:** Se pueden conformar dos equipos detrás de una línea de partida, y a medida que las parejas iniciales se incorporen a sus respectivas hileras, le corresponde el turno a los próximos dos jugadores. Gana el equipo que realice todo el recorrido en el menor tiempo. **MATERIALES:** Conos, palos, balones, cintas, bancos, cualquier material que pueda ser utilizado como obstáculo. **TIPO DE JUEGO:** Sensorial.



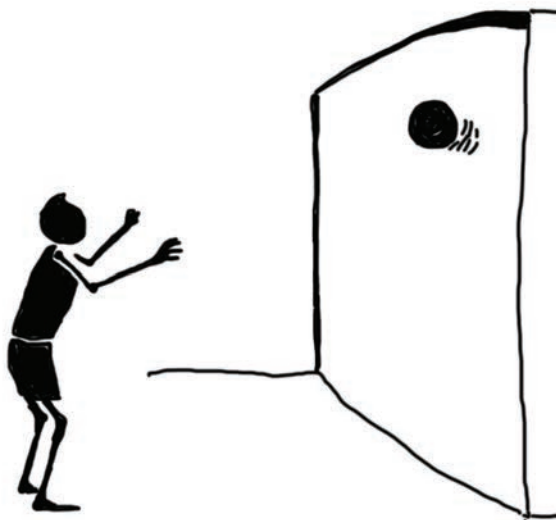
58. Escalera quebrada

OBJETIVOS: Desarrollar la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se marcan espacios con diferentes formas en el piso. Algunos de estos espacios se enumeran (representando escalones ascendentes), y otros, intercalando a los espacios numerados, se somborean (representando los hoyos negros). Los jugadores forman una hilera en la marca de inicio. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los jugadores deben ir saltando de uno en uno por los espacios numerados de la escalera quebrada, evitando tocar los espacios sombreados, hasta llegar al *cielo*, que sería la meta. **REGLAS:** No se pueden tocar las líneas. Omitir los espacios sombreados (hoyos negros). Seguir el orden de los números. **VARIANTES:** 1. Con ambos pies. 2. Con un solo pie. 3. Lanzar un objeto pequeño al próximo espacio numerado antes de saltar a él. **MATERIAL:** Tiza (para marcar el piso). **TIPO DE JUEGO:** Tradicional, libre y de salto (por sus acciones motrices).



59. Contra la muralla

OBJETIVOS: Desarrollar la socialización. **ORGANIZACIÓN:** Se forma una hilera de participantes. **DESARROLLO:** A la señal del promotor, uno por uno, lanza la pelota a *la muralla* (que puede ser una pared), realizando las maniobras orientadas. Cuando el jugador encargado de lanzar la pelota pierde, entonces, le corresponde al siguiente. Se tienen en cuenta las siguientes maniobras: **MANIOBRAS:** 1. Lanza la pelota y atrápala. 2. Lanza la pelota y da dos palmadas. 3. Lanza la pelota y da un giro de 360°. 4. Lanza la pelota y atrápala con una mano. 5. Lanza la pelota y atrápala de espaldas. 6. Haz combinaciones. **REGLA:** En caso de errar, le corresponde a los demás jugadores. **MATERIALES:** Pelotas. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de lanzar y reacción (por sus acciones motrices).



60. Pelota al cesto (Es la idea del béisbol, juegos de preparatoria)

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se forman dos equipos: uno que lanza y otro en el campo. Se organiza el campo de juego con una línea en el piso, que marca el punto de partida del equipo lanzador; una base con un cono que indica el lugar por donde este grupo deberá dar la vuelta, y una cesta próxima a la línea de partida donde el equipo del campo deberá colocar la pelota para que el equipo lanzador deje de correr, y así poder cambiar de rol. **DESARROLLO:** A la señal del promotor: El primer jugador del equipo lanza o le da a la pelota hacia el campo. Luego el equipo completo debe correr hacia la base (cono) y darle la vuelta tratando de llegar a la línea de partida lo más rápido posible. Los jugadores deben cruzar la línea antes que el otro equipo controle la pelota y la coloque en el cesto. **REGLAS:** Cada uno de los jugadores del equipo lanzador debe darle a la pelota una vez. Los jugadores del equipo lanzador dejarán de correr una vez que la pelota caiga en el cesto. **MATERIALES:** Una base para darle la vuelta (Ej.: cono), una pelota, una cesta, y tiza (para marcar la línea de salida). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo:



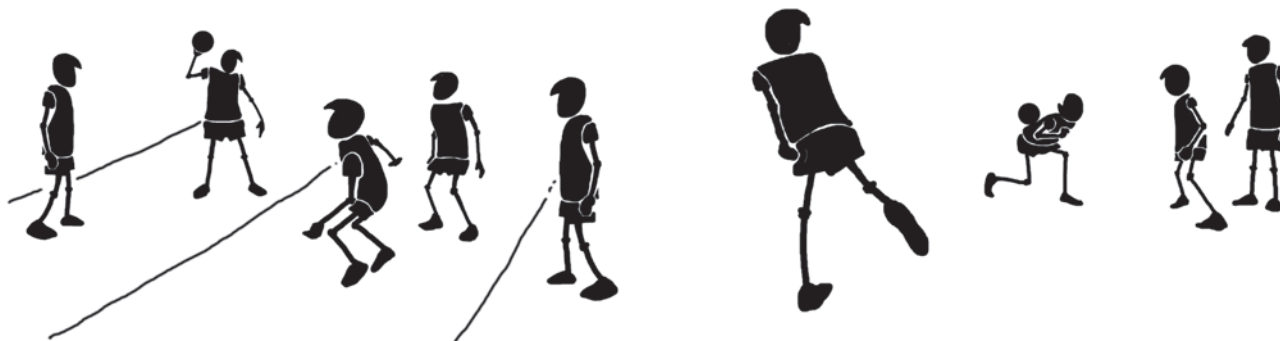
61. Carrera de relevo

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se conforma una hilera de jugadores detrás de una línea de partida con una marca distante a la cual deben llegar. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los jugadores, uno por uno, deben correr hacia la marca para darle la vuelta lo más rápido posible y regresar a la línea de partida, incorporándose al final de la hilera. **REGLAS:** Los participantes deben llegar a la marca y darle la vuelta. Deben pasar por la línea de partida e incorporarse al final de la hilera. **VARIANTE:** Cuatro hileras de jugadores detrás de la línea (las dos primeras hileras con los más pequeños o con menos posibilidades físicas y las dos últimas con los jugadores más grandes o con más posibilidades físicas). Estos deben llegar a la marca y darle la vuelta (como se explica en la versión anterior), con la diferencia de que, en dependencia de la fila a la que se pertenezca, la marca se encontrará a mayor o menor distancia. (Los jugadores más pequeños o con menos posibilidades físicas poseen la marca a una menor distancia que los más grandes o con más posibilidades físicas). **MATERIALES:** Un cono, tiza (para marcar la línea de partida). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo y relevo.



62. Emboscada

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se trazan tres líneas paralelas y se establecen dos equipos. En los dos espacios rectangulares interiores que conforman las tres líneas se colocan cada uno de los equipos, respectivamente; y en los dos espacios abiertos exteriores que se forman con la primera y tercera línea se coloca a un jugador de cada equipo, de forma tal que este quede detrás del equipo contrario. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los jugadores deben lanzar la pelota para que haga contacto con los jugadores del equipo contrario, y viceversa. Los dos jugadores externos tienen la misma función una vez que la pelota caiga en su territorio. **REGLAS:** El jugador tocado sale del juego. Pierde el equipo que primero se quede sin todos sus jugadores. **VARIANTES:** Aquellos jugadores tocados por la pelota pueden volver al campo, pero incorporándose al territorio del jugador externo de su propio equipo, con el objetivo de sumar fuerzas y juntos eliminar al equipo contrario que se encuentra dentro del campo, o sea, en el espacio interior. Se nombra un payaso y un rey en cada equipo. Si el rey es tocado con la pelota, se acaba el juego; el payaso nunca muere, por lo que perderá el equipo cuando quede él solo en el terreno (se puede dar a conocer o no quienes son el rey y el payaso). **MATERIALES:** Tiza (para marcar el terreno), una pelota de consistencia suave (esponja, inflable, etc.). **TIPO DE JUEGO:** Activo (por su intensidad) y precisión (por sus acciones motrices).



63. El árbol que escapa (Juego del cogido)

OBJETIVOS: Desarrollar la solidaridad y el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se delimita el terreno y se designan muchos jugadores y pocos perseguidores. **DESARROLLO:** Cuando algún jugador es atrapado por uno de los perseguidores se convierte en árbol, o sea, queda inmóvil; este solo puede ser liberado de su condición cuando lo toque alguno de los jugadores libres. **VARIANTES:** Ganan los perseguidores si consiguen inmovilizar a todos los jugadores. Ganan los jugadores si, en un espacio limitado de tiempo, los perseguidores no consiguen inmovilizarlos a todos. **TIPO DE JUEGO:** Tradicional, libre y persecución.



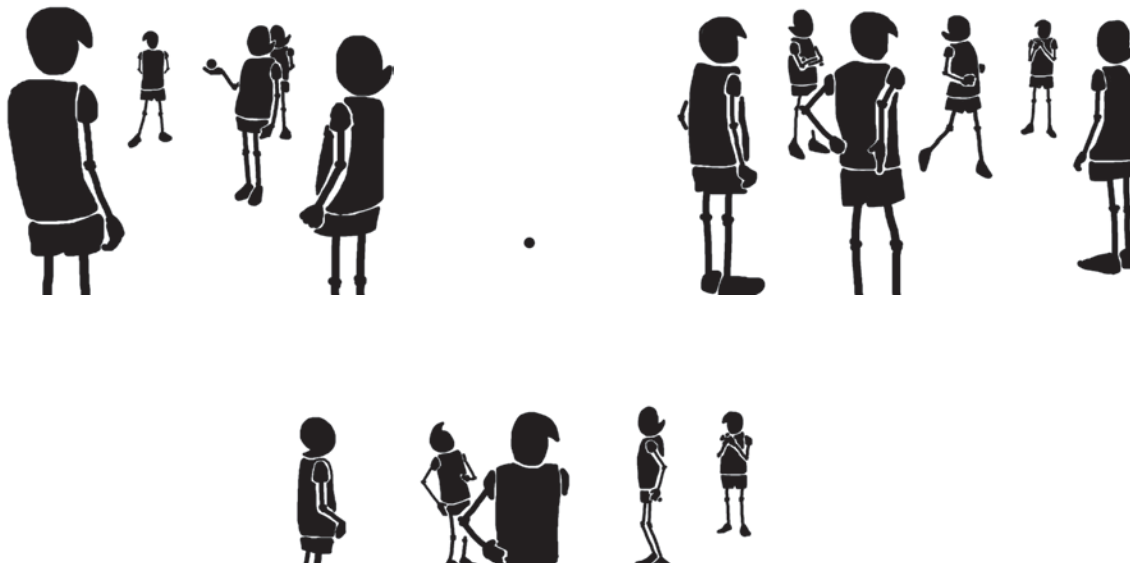
64. Cazadores y liebres

OBJETIVOS: Desarrollar la socialización y trabajo en equipo (variante 2). **ORGANIZACIÓN:** Dos equipos se encuentran dentro de dos espacios señalados, o sea, dos equipos en el campo de los cazadores. Otros dos equipos estarán fuera, en el espacio abierto que será el campo de las liebres. **DESARROLLO:** A la señal del promotor, sale un cazador de cada equipo a tocar con la pelota a los jugadores liebres y estos deben pasar al área del cazador que lo tocó y ocupar el rol de este último. Cada uno de los jugadores del equipo *liebre* debe, a la larga, entrar en el campo de los cazadores. El equipo ganador es aquel que logre entrar a su campo a la mayor cantidad de jugadores *liebres*. **REGLAS:** La pelota no se lanza, sino que se toca a los jugadores con ella. La salida de los cazadores es rotativa. Todo jugador *liebre* que sea tocado debe entrar en el área de cazadores. **VARIANTES:** Cuando los jugadores *liebres* son tocados por los cazadores deben salir del juego. Pueden salir todos los cazadores de un mismo equipo y pasarse el balón antes de tocar a la liebre. **MATERIALES:** Dos pelotas, tiza (para marcar los espacios). **TIPO DE JUEGO:** Persecución.



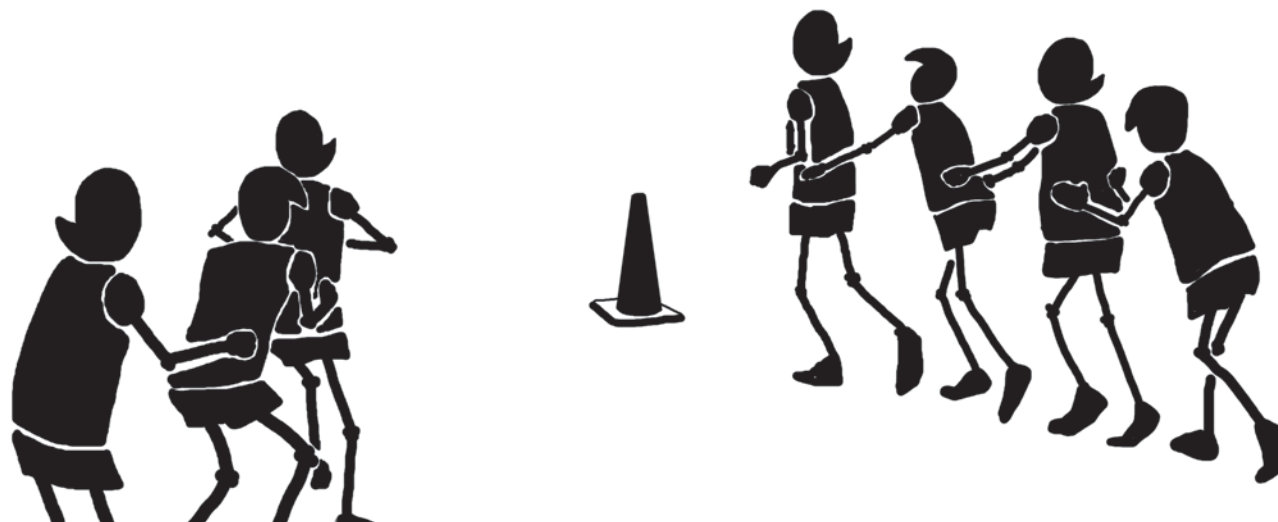
65. Decir el nombre

OBJETIVOS: Caldeamiento grupal. **ORGANIZACIÓN:** Muchos jugadores dispersos por el campo de juego, delimitado previamente. **DESARROLLO:** Al sonar el silbato del promotor, uno de los jugadores dice un nombre y lanza la pelota al aire; si la persona nombrada no es capaz de coger la pelota antes que esta caiga al suelo para efectuar la misma operación, los demás jugadores salen corriendo, pues el jugador más cercano al balón, lo recoge, y atrapa con un toque a uno de los restantes jugadores. **REGLAS:** Todos los jugadores tienen tres oportunidades o vidas. Se dan tres pasos con la pelota en la mano para atrapar a un jugador. **VARIANTE:** El jugador que tenga el balón puede tocar a un máximo de tres personas. **MATERIALES:** Una pelota. **TIPO DE JUEGO:** Reacción y lanzar (por sus acciones motrices).



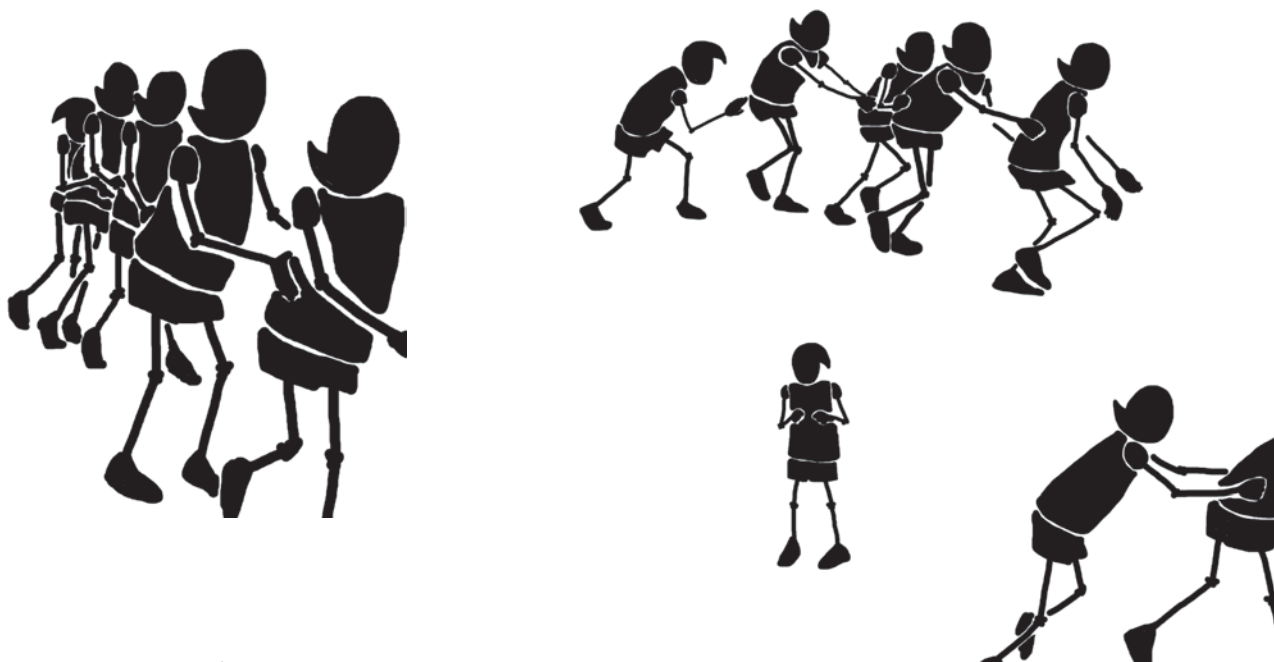
66. Trencito olvidadizo

OBJETIVOS: Desarrollar la cohesión grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se colocan en el terreno dos marcas separadas. **DESARROLLO:** A la señal del promotor, uno de los jugadores comienza el recorrido dándole una vuelta a la marca al llegar a ella. El resto de los jugadores espera en la salida. Cuando regresa el jugador que hace el primer recorrido, uno de los que espera en la salida se une a él, como si fuera un vagón, y así sucesivamente se van uniendo todos los jugadores, uno cada vez, hasta conformar el tren completo. **REGLA:** Solo se pueden incorporar jugadores al trencito cuando este pase por las marcas y regrese a la salida. **VARIANTE:** Pueden colocarse más de dos marcas para que el recorrido sea más complejo. **MATERIALES:** Conos u otro material para marcar el terreno, tiza (para marcar la línea de salida). **TIPO DE JUEGO:** Libre.



67. El zorro y los polluelos

OBJETIVOS: Desarrollar la cohesión y la cooperación. **ORGANIZACIÓN:** Participan muchos jugadores. Se selecciona una persona que va a ser el *zorro* y el resto de los jugadores serán los *polluelos*. **DESARROLLO:** Cuando el promotor da la señal los jugadores *polluelos* pasean en hilera por el campo de juego, mientras que el *zorro* vigila para cazar siempre al último *polluelo*. **REGLAS:** No se puede romper la hilera de los *polluelos*. Entre todos los jugadores *polluelos* deben tratar de salvar del *zorro* al último *polluelo*. El *zorro* solo puede cazar al último *polluelo* de la hilera. El juego culmina cuando todos los *polluelos* sean cazados. **TIPO DE JUEGO:** Persecución, de reacción (por sus acciones motrices).



68. Coordinación con pelotas

OBJETIVOS: Desarrollar la interacción. **ORGANIZACIÓN:** Se realiza en pareja o con más personas. **DESARROLLO:** Cuando el promotor suena el silbato los participantes deben realizar determinadas maniobras con pelotas; se pueden utilizar hasta tres, y las maniobras pueden consistir en lanzarlas de espaldas o por debajo de las piernas, con mayor o menor rapidez, entrecruzarlas, entre otras. **REGLA:** Las pelotas no pueden caer al suelo. **MATERIALES:** Pelotas. **TIPO DE JUEGO:** Reacción y agilidad (por sus acciones motrices).



69. Carrera de relevos entre tres jugadores

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Esta no es una común carrera de relevos. Se puede realizar entre tres o más jugadores. Se traza una línea como punto de partida y se coloca una marca al final del terreno, como meta. **DESARROLLO:** Los tres jugadores se encuentran en el punto de partida. A la orden del promotor, uno de ellos con la pelota en sus manos, corre tres pasos hacia adelante. Otro de los jugadores corre tres pasos por delante de ese jugador y espera a que este le lance la pelota. El tercer jugador corre tres pasos por delante del segundo e igualmente espera a que este se la lance a él. Luego, el primer jugador, corre tres pasos por delante del tercero y se repite la misma operación hasta llegar a la meta. **VARIANTES:** 1. Solo se puede agarrar la pelota con una mano. 2. Lanzar la pelota con la mano más débil. 3. Cambiar la pelota por un disco. 4. Pueden haber más equipos para aumentar el nivel de competitividad. **REGLAS:** Para poder moverse y correr se debe lanzar la pelota antes, no se puede correr con la pelota en las manos. La pelota debe ir pasando de jugador a jugador hasta llegar a la meta. **MATERIALES:** una pelota, un cono, tiza (para marcar la línea de salida). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo y relevo.



70. El cogido en pareja

OBJETIVOS: Desarrollar la socialización. **ORGANIZACIÓN:** Unos jugadores se encuentran en pareja y otros en solitario corriendo dispersos por el campo de juego. **DESARROLLO:** Cuando suene el silbato, un jugador seleccionado debe ser el que atrape a los jugadores que corren solos. El jugador perseguido puede unirse a una de las parejas de jugadores que están dispersas por el campo; al hacerlo, uno de los jugadores de esa pareja, debe desprenderse y empezar a correr, siendo el nuevo perseguido. **REGLAS:** Si un jugador es atrapado antes de unirse a una pareja debe salir del juego. **VARIANTES:** Cuando uno de los perseguidos se une a una pareja; el otro jugador que debe salir corriendo es el nuevo jugador que atrapa, y el antiguo debe salir corriendo rápidamente, antes de ser capturado por este. Se establecen dos parejas iniciales las cuales atrapan a los jugadores libres; estos deben unirse a ella, una vez que sean atrapados. Gana la pareja que haya atrapado a la mayor cantidad de jugadores libres. **MATERIALES:** Silbato. **TIPO DE JUEGO:** Tradicional, de reacción (por sus acciones motrices).



71. El espejo

OBJETIVOS: Desarrollar la creatividad. **ORGANIZACIÓN:** Un jugador es el líder y el resto de los jugadores son el espejo que deben imitar todos sus movimientos. **DESARROLLO:** Al sonar el silbato, el jugador líder comienza a realizar diversos movimientos corporales, aumentando la complejidad, según sus capacidades, y el resto de los jugadores *espejo*, deben seguirlo imitando cada uno de sus movimientos. **REGLAS:** El jugador líder no puede repetir ningún movimiento. El jugador que no logre imitar los movimientos pierde y sale del juego. **VARIANTES:** El resto de los jugadores deben reproducir lo contrario a lo que hace el líder. Conformar dos equipos con un líder cada uno. El resto de los jugadores deben reproducir lo que hace su líder, y al sonido del silbato del promotor, lo que hace el líder contrario. **TIPO DE JUEGO:** Mimético.



72. Rapidez cruzada

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se constituyen dos equipos y se ubican en filas, uno en frente del otro, y cada uno detrás de una línea. **DESARROLLO:** Al sonido del silbato los jugadores deben correr hacia la marca del equipo contrario y colocarse detrás de ella, como se encontraban en su forma inicial; el equipo que más rápido llegue es el ganador. Después de cada carrera, los equipos reciben una nueva tarea. **REGLA:** Correr sin tocar a los jugadores del equipo contrario. **POSIBLES TAREAS:** Correr en parejas sin soltarse las manos. Hacerlo sin soltarse las manos ni romper la línea. Correr en una sola pierna. **MATERIALES:** Tiza (para marcar el piso). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de correr y reacción (por sus acciones motrices).



73. Anota una carrera (la idea del béisbol)

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** En un campo de juego se traza una línea en el piso, como punto de partida. A una distancia mucho menor que la establecida en el béisbol se colocan tres conos que marcan las tres bases en el campo, indicando el recorrido que deben efectuar los jugadores para regresar a la línea de partida. Al centro del terreno (en el lugar donde normalmente se establece el *pitcher*) se encuentra un cesto, en el cual el equipo del campo debe colocar la pelota al agarrarla, y de esa forma obligar al equipo lanzador a dejar de correr. **DESARROLLO:** A la orden del promotor el equipo lanzador tira la pelota al campo. Los jugadores de su equipo comienzan a correr lo más rápido que puedan, intentando pasar por las tres bases. Estos dejan de correr una vez que el equipo contrario coloca la pelota en el cesto. Gana el equipo que consiga realizar la mayor cantidad de carreras completas. **REGLAS:** El primer equipo tiene un tiempo fijo para lanzar; por ejemplo: cinco minutos, luego pasa al campo y el segundo equipo es el lanzador. **MATERIALES:** Pelota, tres conos, cesto, tiza (para marcar la línea de arranque). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



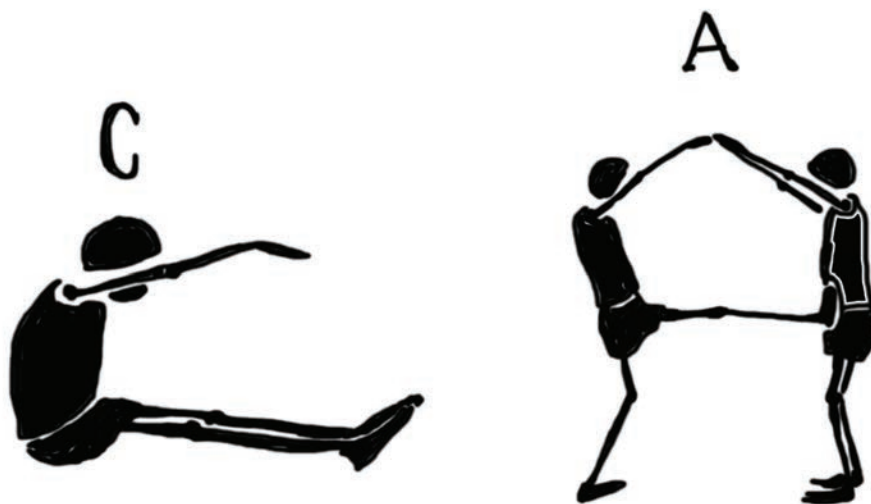
74. Las cuatro esquinas (Otra forma de carreras de relevo)

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se divide el grupo en dos equipos y se establecen cuatro esquinas en un campo de juego (cuadrado, preferiblemente). Se coloca la mitad de cada equipo en la esquina opuesta, de forma tal que se constituyan cuatro subgrupos. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los primeros jugadores de cada subgrupo comienzan a correr hacia la esquina opuesta, donde se encuentra la otra parte de los jugadores del equipo. Al llegar, el primero de aquella esquina hará lo mismo, y así sucesivamente, hasta que hayan corrido todos los jugadores. Gana el equipo que primero termine. **VARIANTE:** Se pueden incluir otras tareas para complejizar el juego. **MATERIALES:** cuatro conos (para marcar las esquinas del terreno). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo y tradicional.



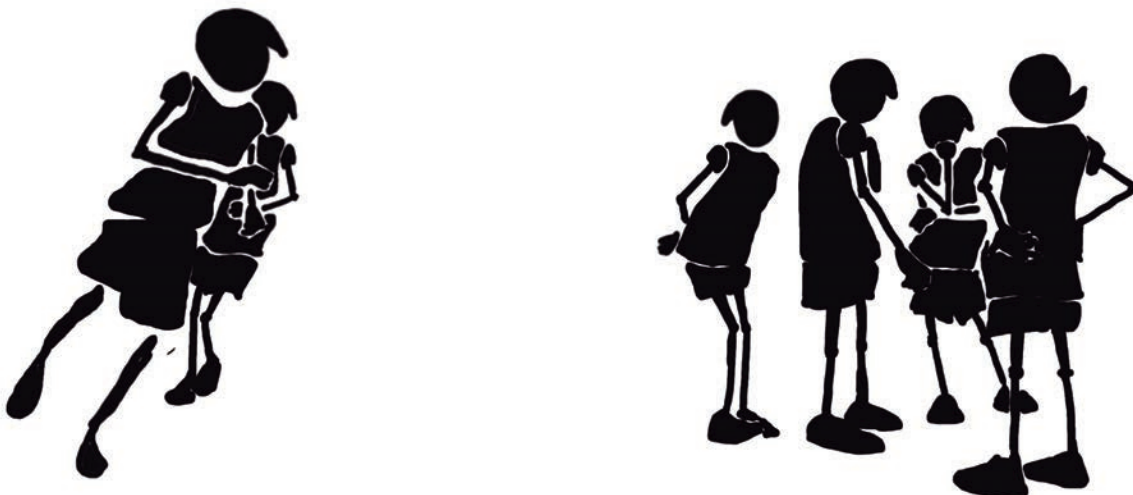
75. Alfabeto corporal

OBJETIVOS: Desarrollar la creatividad y el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se eligen dos grupos de varios jugadores y un jurado de dos promotores. **DESARROLLO:** A la orden de los promotores, los equipos deben ir construyendo con sus cuerpos las letras del abecedario. El jurado da una calificación (cinco puntos como máximo) según la creatividad y la rapidez de los equipos. Gana el equipo con mayor cantidad de puntos otorgados por el jurado. **REGLAS:** Las letras no se pueden realizar con más de tres personas. Todos los miembros del equipo deberán hacer alguna que otra letra. **TIPO DE JUEGO:** Mimético.



76. Águila salvadora

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se dibuja un círculo que simula una jaula. **DESARROLLO:** Cuando el promotor da la señal, los jugadores seleccionados deben atrapar a los jugadores *águilas* que se encuentran corriendo libremente por el campo de juego y encerrarlos en la jaula. **REGLA:** Los jugadores en la jaula solo pueden ser liberados si los toca un jugador *águila* libre. **MATERIALES:** Tiza (para marcar el espacio de la jaula). **TIPO DE JUEGO:** Persecución.



77. Trencito inteligente

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se colocan distintos obstáculos en el campo de juego en diferentes posiciones. **DESARROLLO:** Al sonar el silbato, los participantes deben correr sujetados, uno detrás del otro formando un trencito, esquivando los obstáculos que se encuentren en el camino y llegar a un punto determinado. **REGLA:** Un mismo jugador no puede chocar con los obstáculos más de tres veces; a la tercera ocasión, pierde y abandona el juego. **VARIANTE:** Se pueden formar dos trencitos con los participantes: uno, como si fuera un carrusel externo, establecido en un círculo grande; estos jugadores deben correr circularmente, en cierto sentido, esquivando determinados obstáculos. Dentro de este círculo grande, se encuentra el otro trencito, con forma de carrusel más pequeño; estos jugadores corren de igual forma circular, pero en sentido contrario, esquivando sus propios obstáculos. Ambos trenes deben estar alineados hacia un punto en el centro. **MATERIALES:** Cualquier material que sirva de obstáculo. **TIPO DE JUEGO:** Libre, de agilidad (por sus acciones motrices).



78. Experiencias de opuestos

OBJETIVOS: Desarrollar la creatividad y trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se les da a los jugadores la consigna de crear, entre sí, experiencias opuestas. **DESARROLLO:** Los participantes deben tener la creatividad suficiente para idear actividades contrarias, ya sean solos o en equipo. Algunas de estas acciones podrían relacionarse con gritar o permanecer callado, ser fuerte o débil, lento o rápido, esmerado o chapucero,... entre otras; hasta que el promotor dé la orden de detenerse. **REGLA:** No se pueden repetir las experiencias de otros. **TIPO DE JUEGO:** Libre, co-educacional y sensorial.



79. Juego del nido

OBJETIVOS: Desarrollar la socialización. **ORGANIZACIÓN:** Se dibujan círculos en el suelo que simulen nidos. **DESARROLLO:** Los jugadores pasean por el campo de juego, como si fueran *polluelos*, pero al sonar el silbato cada jugador debe entrar de inmediato a su nido. El promotor irá suprimiendo un nido cada vez, de manera que vaya quedando un *polluelo* fuera, el cual deberá salir del juego; y así, sucesivamente, hasta que quede un ganador. **REGLAS:** Los jugadores deben moverse por el campo de juego. No pueden haber dos jugadores en un mismo nido. El que entre o pise el nido, sin haber sonado el silbato, sale del juego. **MATERIALES:** Silbato, tiza (para señalar los nidos). **TIPO DE JUEGO:** Tradicional y persecución.



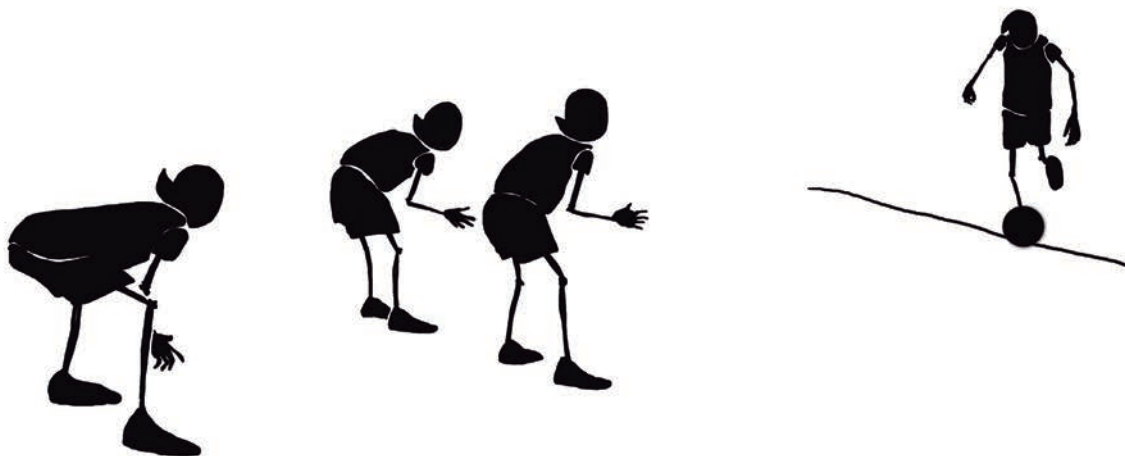
80. Prohibido caer

OBJETIVOS: Desarrollar la confianza entre los compañeros y el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se crea un círculo con varios jugadores; este se abre y se cierra. **DESARROLLO:** Cuando el promotor da la señal, se le dan las manos a la persona que se tiene a la derecha; unidos dan una vuelta en el lugar, vuelven a integrarse en el círculo y de nuevo lo abren. Después, algunos de los jugadores pasan al interior del círculo; el resto que quedó detrás se agarra fuertemente de las manos. Al sonido del silbato los que pasaron delante se inclinan hacia atrás dejándose caer en las manos de sus compañeros. Al caer estos en los brazos, juntos se mueven a ambos lados. Luego cambian de lugar y se repite la misma operación. En un tercer momento, los participantes más fuertes del grupo deben unirse y agarrarse de las manos con fuerza, conformando una base. De esa manera, sujetan a los demás, quienes suben a sus brazos, intentando permanecer en pie sobre ellos. Los fuertes deben tratar de no dejar caer a ninguno. Los que suben deben sujetarse bien para no caer. **REGLAS:** No se puede dejar caer a nadie. Si alguno de los que agarra al otro no puede aguantar más, debe avisarlo, y se suspende la actividad o se realiza otra. **TIPO DE JUEGO:** Libre, de reacción (por sus acciones motrices).



81. Patear el balón

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Delimitar el campo, se forman dos equipos de igual número de integrantes. **DESARROLLO:** Un jugador del equipo golpea el balón en el área de juego y mientras, el otro equipo (receptor) trata de llevar la pelota de regreso a su punto de partida. El equipo que patea la pelota tiene que correr por una pista que ha sido definida previamente. El objetivo es lograr que la mayor cantidad posible de jugadores del equipo que patea la pelota llegue al final de dicha pista antes de que el equipo receptor traiga la pelota de regreso al punto donde se le pateó por primera vez. **MATERIALES:** un balón (fútbol, baloncesto.....), tiza. **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo.



82. El sorprendido

OBJETIVOS: Calentamiento grupal. **ORGANIZACIÓN:** Todos los participantes se ponen de pie o se sientan en un círculo. Una persona se coloca en el centro con un periódico doblado. **DESARROLLO:** El promotor pronuncia un nombre; el jugador que está en el centro trata de tocar con el periódico a la persona que ha sido nombrada. Si lo logra antes de que la persona que fue nombrada mencione otro nombre, este puede tomar su lugar, y la persona nombrada pasa al centro. En la medida en que avanza el juego, el grupo se va mezclando progresivamente. **REGLAS:** No se puede dar con el periódico. Un mismo jugador no puede nombrar a la misma persona más de una vez. **MATERIALES:** Periódico. **TIPO DE JUEGO:** Libre, de reacción (por sus acciones motrices).



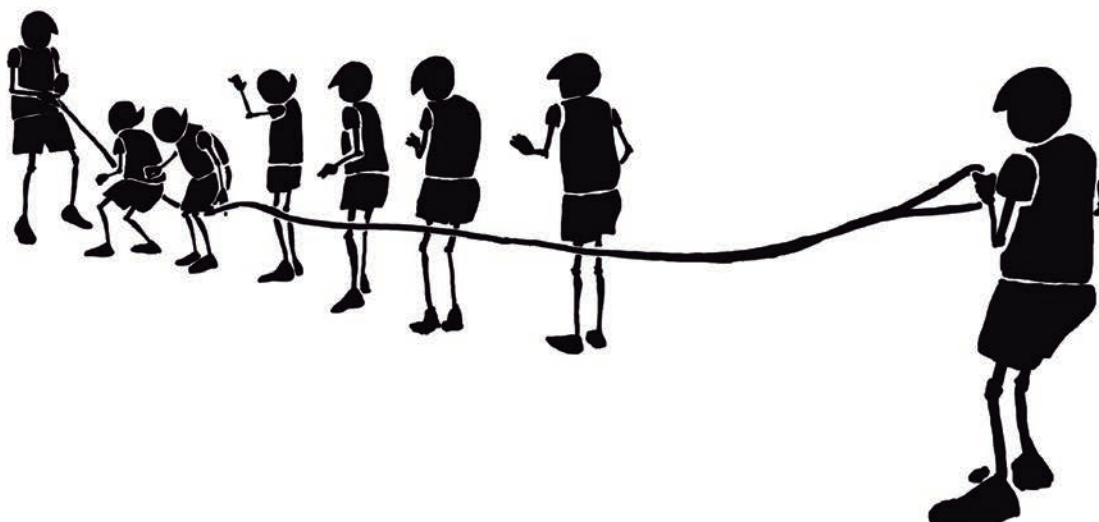
83. Zig-zag

OBJETIVOS: Caldeamiento grupal. **ORGANIZACIÓN:** Se forman de dos a cuatro círculos, con aproximadamente veinte jugadores. **DESARROLLO:** Cada uno de ellos se presenta ante los jugadores ubicados a su derecha y a su izquierda. Uno de los jugadores permanece de pie en el centro y se dirige a uno de los integrantes del círculo y le dice: zig, zag, o zig-zag. **TAREAS:** Al oír zig, la persona interpelada debe decir el nombre del jugador que está a su izquierda. Al oír zag, esta debe decir el nombre del jugador que se encuentra a su derecha. Al oír zig-zag, todos los jugadores se cambian de lugar. **TIPO DE JUEGO:** Libre y sensorial.



84. Cuerdas largas

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se forman dos o más equipos. **DESARROLLO:** Dos participantes deben balancear la cuerda y el resto de los jugadores deben saltar juntos la cuerda. El objetivo es lograr el mayor número de saltos consecutivos sin que ningún miembro del equipo cometa un error. Cada equipo ejecuta tantos intentos como sean necesarios. **MATERIALES:** Cuerda o soga. **TIPO DE JUEGO:** Tradicional y libre.



85. Círculos de carrera

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Crear varios equipos compuestos por un mínimo de cinco personas. Cada equipo forma un círculo, donde los participantes se entrelazan unos con otros por las manos o los brazos. Los jugadores se ubican con el rostro mirando hacia la parte exterior del círculo (dándole la espalda al centro de este). **DESARROLLO:** Los equipos tienen que completar una distancia determinada sin separarse. Gana el equipo que llegue primero a la meta. **REGLAS:** No se pueden soltar las manos o los brazos. Cuidar que ninguno de los participantes salga lastimado. **MATERIALES:** Tiza para marcar la distancia u otros objetos con esa función. **TIPO DE JUEGO:** De correr (por sus acciones motrices).



86. El blanco está en el círculo

OBJETIVOS: Desarrollar la socialización. **ORGANIZACIÓN:** Se conforma un círculo con los jugadores (mínimo diez) y en el centro de este un blanco, que puede ser algún tipo de tela o diana. **DESARROLLO:** Este blanco está custodiado por un jugador que debe impedir que el balón haga contacto con él. Los jugadores del círculo deben tratar de distraer al portero, y deben tratar de lanzarla al blanco. **REGLA:** Deben pasarse la pelota entre sí antes de lanzarla al blanco. La función del portero debe ser rotativa. **MATERIALES:** Pelota, diana (u otro en sustitución), tela, etc. **TIPO DE JUEGO:** Libre, de precisión (por sus acciones motrices).



87. Relevé de la pelota

OBJETIVOS: Desarrollar el trabajo en equipo. **ORGANIZACIÓN:** Se conforman un gran círculo (hasta treinta jugadores; crear más círculos si es necesario), se hace el conteo en alta voz y se asigna un número en orden consecutivo a cada niño. El grupo A puede estar compuesto por los números impares y el B por los pares. **DESARROLLO:** A la señal del promotor los jugadores con los números uno y dos comienzan el juego. Estos corren en direcciones opuestas, dentro del círculo, y tienen que darle la pelota al otro miembro de su equipo que tiene el número que sigue en orden ascendente (el número uno se la da al número tres; el número dos se la da al número cuatro...). El equipo cuyos jugadores terminen primero es el que gana el juego. **REGLA:** Si se cae la pelota, el niño responsable debe correr una vuelta extra. **MATERIALES:** dos balones u otro tipo de implementos (batones...). **TIPO DE JUEGO:** Pre-deportivo, de correr (por sus acciones motrices).



Autores de esta publicación

Bárbara Zas Ros
Vivian López González
Zulema Ortega Iglesias
Dalia Hernández Castillo
Wilfredo Pomares Ramírez
Edislier Verdecia Gómez
Elba Francisca Castillo Mustelier
Antonio Alexis Elejalde Hernández
Lázaro Juan Duarte Hernández
Natividad Escobar Ortiz
Inés García Valdés



ISBN 978-959-303-079-3



9 789593 030793