

## SESIÓN 1: JUEGOS DE EQUIPO

### MÓDULO DE

### ACTIVIDAD:

### Juegos de persecución I

### DURACIÓN:

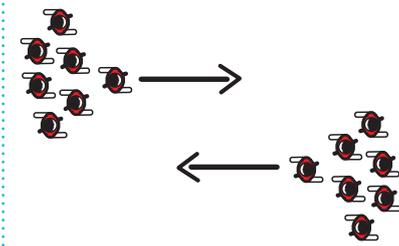
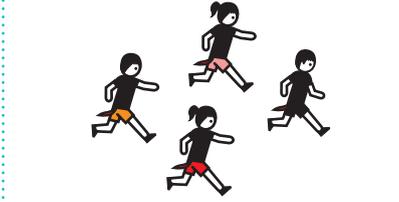
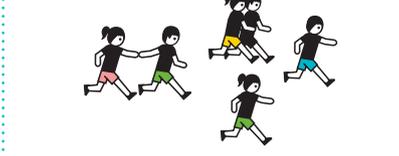
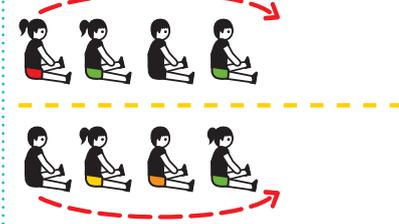
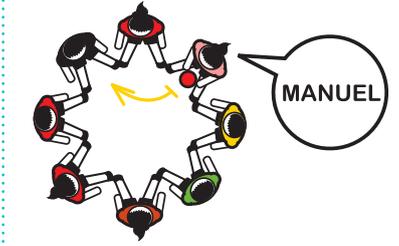
**60 minutos**

Al ser el primer día de juegos de equipos introducimos los siguientes elementos:

- Organización de los equipos (válidos para las próximas sesiones).
- Nombre del equipo.
- Lugar asignado al equipo para trabajar todas las sesiones.

En las siguientes sesiones introduciremos roles como el preparador físico (PF), capitán (CP) y, posteriormente, algunos elementos de la estructura competitiva, como el concepto de entrenamiento, competición, partido amistoso, así como rituales, tales como el "grito de equipo", dar la mano al contrario, etc.

**MATERIALES:** pañuelos, petos, 6-8 pelotas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p><b>ORGANIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer equipos de entre 4-8 alumnos. Hacer de 4 a 6 equipos (número par).</li> <li>- Se asigna un lugar en la pista a cada equipo, que será donde se reúnan y hagan los juegos que se desarrollen en grupos. Se designa un PF.</li> </ul>	Equipos	10'	
Rae	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>1. SEGUIR AL LÍDER. Correr siguiendo al PF, sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un "equipo" muy juntos. Cada equipo debe elegir un recorrido, sin copiar ni seguir a ningún otro equipo. El PF estará atento a las consignas del docente que, sucesivamente, irá diciendo distintas formas de desplazamiento: carrera lateral, saltos, hacia detrás, etc. PROGRESIÓN: si los niños responden bien, que sea el PF quien haga las propuestas del tipo de desplazamiento.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>1. A LA CAZA DEL PAÑUELO. Con un pañuelo o peto puesto como "cola" por detrás, utilizando el pantalón para que se sujete, correremos por la pista intentado robar "colas" y que no nos roben la nuestra. Seguimos corriendo mientras quede algún pañuelo por robar. Cuando se acabe, los equipos vuelven a su lugar asignado y cuentan cuántos han robado entre todos.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. PILLADO EN CADENA. Los alumnos de un mismo equipo persiguen al resto. Cuando los cojan (es suficiente con tocar), se dan la mano y siguen persiguiendo en cadena. No vale soltarse para pillar. El juego acaba cuando han cogido a todos o estableciendo un tiempo determinado. Repetir tantas veces como equipos haya.</p>	Equipos	10'	
Vel/Agil	<p>3. CARRERA A SENTARSE. Carrera entre equipos. Marcar una distancia de unos 15 metros. Comienzan sentados con las piernas abiertas y en fila. El de detrás corre a ponerse delante y sentarse. Cuando se sienta, tiene que decir el nombre de su compañero (por lo que tiene que saber quién está delante de él). Solo cuando oiga su nombre saldrá el de detrás a ponerse delante. VARIANTES: Distintos tipos de desplazamientos y posiciones iniciales: de pie cogidos por cintura y correr de espaldas, desplazarse a la pata coja, con los pies juntos, etc.</p>	Equipos	10'	
Flex	<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>1. Sentados por equipos en círculo con las piernas lo más abiertas posible, de forma que se toquen los pies con lo de los compañeros de los lados, se van pasando una pelota rodando a la vez que dicen el nombre el compañero (insistir en que se la pasen a todos, no se puede repetir si no la han cogido y lanzado todos). Les pedimos que le pongan nombre a su equipo y les decimos que van a jugar con este mismo equipo las próximas semanas.</p>	Equipos	10'	

## SESIÓN 2: JUEGOS DE EQUIPO

**MÓDULO DE ACTIVIDAD:**  
**Juegos de persecución II**

**DURACIÓN:**  
**60 minutos**

**Formación y distinción de equipos y roles:**

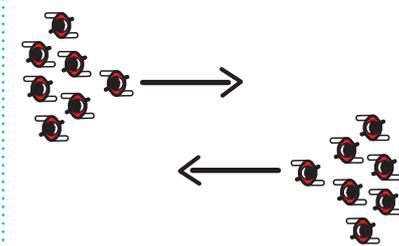
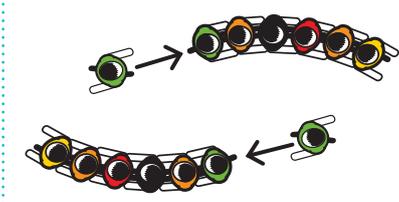
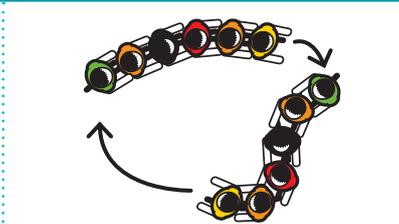
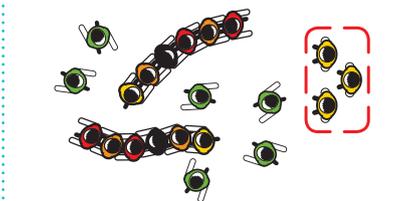
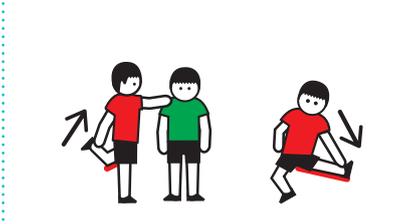
Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol...

**Responsabilidad de los roles:**

Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente.

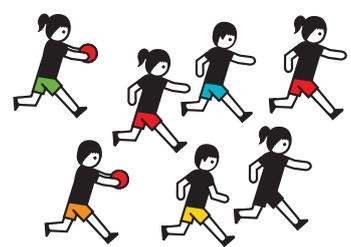
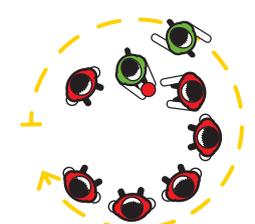
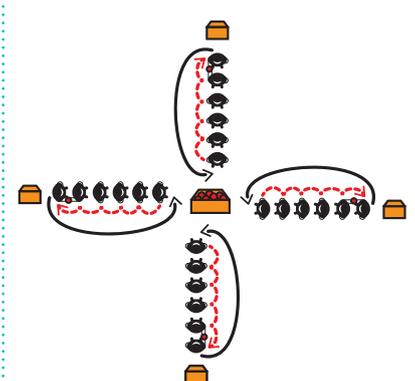
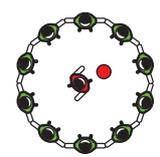
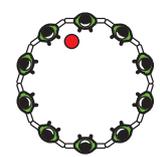
Capitán (CP): tendrá un puesto específico en los juegos, de modo que siempre será el primero de la fila y el que hará que sus compañeros de equipo hagan bien y rápido las filas.

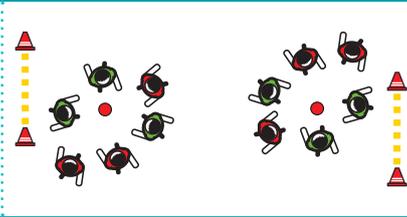
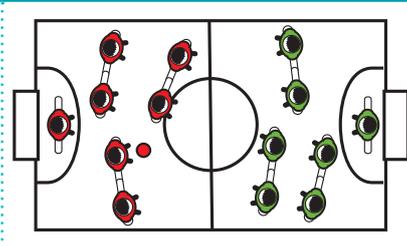
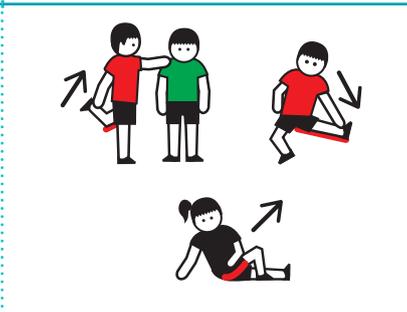
**MATERIALES:** petos o pañuelos para distinguir a los equipos y roles.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p><b>ORGANIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior.</li> <li>- Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior.</li> </ul>	Equipos	5'	
Rae	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>1. SEGUIR AL LÍDER. Correr siguiendo al líder, sin adelantarlo, yendo todo el grupo como un "equipo" muy juntos. Cada equipo debe elegir un recorrido, sin copiar ni seguir a ningún otro equipo. El PF estará atento a las consignas del docente que, sucesivamente, irá diciendo distintas formas de desplazamiento: lateral, a saltos, hacia detrás, etc.</p> <p>EVOLUCIÓN: Si los niños responden bien, que sea el PF quien haga las propuestas del tipo de desplazamiento.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p><b>Juegos de persecución dentro del equipo</b></p> <p>1. EL VAGÓN SUELTO. Todos, menos uno, forman una fila (tren) agarrados por la cintura. El "vagón suelto" intenta agarrarse al final, cuando lo consigue, el que está primero (la máquina) pasará a ser el "vagón suelto".</p> <p>VARIANTES: si el equipo es grande (más de 6), hacer 2 trenes.</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>2. EL DRAGÓN. En fila igual que el juego anterior, pero ahora el tren es un dragón, que intenta con la "cabeza" (primero de la fila) coger o tocar la "cola" (último de la fila).</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p><b>Juegos de persecución entre equipos</b></p> <p>3. LUCHA DE DRAGONES. Los dragones del juego anterior luchan ahora entre sí. Las "cabezas" intentan tocar las "colas" del resto de dragones, mientras evitan que toquen la suya. El dragón que es cogido es "descabezado". El dragón que coge a otro, el que va en "cabeza", pasa a ser la "cola". El primero que ocupa la "cabeza" es el CP. Gana el equipo en el que el CP vuelve a ser la "cabeza".</p>	Equipos	10'	
Rae/Vel/ Agil	<p>4. EL ZORRO Y LOS POLLUELOS. Todos los equipos, menos uno, hacen un tren de "gallinas" y "polluelos". El equipo restante son los "zorros", que van sueltos. Los "zorros" intentan coger a los "polluelos", que son los últimos de cada fila. Cuando los cogen, los "polluelos" son llevados por los zorros hasta su guarida, donde se quedan hasta que son todos cogidos. Todos los equipos pasan por el rol de "zorros".</p>	Equipos	8'	
Flex	<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>1. NOMBRE Y ESTIRAMIENTOS. Sentados por equipos les decimos que tienen que decidir qué nombre ponerse. Mientras hablan, el docente reúne a los PF y les explica cómo estirar el cuádriceps (de pie cogiendo el tobillo por detrás y guardando el equilibrio con un compañero) y los squiosurales (sentados flexionamos una pierna e intentamos llegar al otro pie). El PF cuenta hasta 10 despacio antes de cambiar de pierna. Se vuelven al grupo y hacen los estiramientos.</p>	Equipos	7'	

## SESIÓN 3: JUEGOS DE EQUIPO

<b>MÓDULO DE ACTIVIDAD:</b> <b>Manejo de balones y fútbol</b>	<p><b>Formación y distinción de equipos y roles:</b> Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.</p> <p><b>Responsabilidad de los roles:</b> Preparador físico (PF): parte inicial y parte final según las indicaciones del docente. Capitán (CP): encargado de explicarles a sus compañeros ciertos juegos.</p>
<b>DURACIÓN:</b> <b>60 minutos</b>	<p><b>MATERIALES:</b> petos, pelotas, conos.</p>

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p><b>ORGANIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior.</li> <li>- Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior.</li> </ul>		5'	
Vel/Agil	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>1. PERSECUCIÓN CON LA PELOTA. Llamamos a los PF y les explicamos el siguiente juego para que lo expliquen en su grupo. Primero, jugaremos en gran grupo (toda la clase) y, luego, dentro del grupo. Primero gran grupo: 2 por equipo se la quedan y persiguen al resto. Los que se la quedan llevan 1 pelota en la mano con la que tendrán que tocar al resto. Si tocan a alguien, le dan la pelota y este persigue. Después hacemos el mismo juego, pero jugando únicamente con los de su mismo equipo, aunque utilizamos la pista completa.</p>	Equipos	5'	
Vel/Agil/ Coord	<p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>1. EL RELOJ. Todos en círculo y se van pasando el balón de mano en mano. Cuando el primero pasa la bola al segundo, sale corriendo e intenta dar la vuelta completa al círculo (reloj) antes de que el balón llegue otra vez a su posición. VARIANTES: según la habilidad de recepción y lanzamiento, ajustar la distancia y tipo de pase (con o sin bote) entre jugadores.</p>	Equipos	5'	
Vel/Agil/ Coord	<p>2. PASA BOLA. Los equipos se disponen en filas, de tal forma que estas forman una estrella con 1 caja llena de balones en el centro y otra caja vacía en el extremo de cada fila. A la señal del docente, el primero de la fila coge un balón de la caja situada en el centro y va pasándolo de mano en mano hacia atrás. Cuando el balón llega al último de la fila, lo deja en la caja que se encuentra en el extremo y corre a ponerse el primero de la fila y a coger otro balón. El resto debe dar un paso atrás para dejarle hueco. Se repite la secuencia hasta que no queden balones en la caja central. Al final, el equipo que tenga más balones en su caja gana. PROGRESIÓN: hacerlo primero sin pasar el de detrás hacia delante. VARIANTES: pasarlo por debajo de las piernas, por arriba o más alejados y lanzándolo.</p>	Equipos	7'	
Coord	<p>3. LA PELOTA ENCARCELADA. En círculo de la mano. Uno se queda dentro con 1 pelota, que intentará sacar del círculo pateando sin elevarla por encima de las rodillas. Cambiar los roles.</p>	Equipos	5'	
Coord	<p>4. EL PELOTÓN. Como "la pelota encarcelada" pero sin nadie en medio, todos quieren sacar la pelota del círculo. No levantar la pelota por encima de las rodillas. VARIANTES: dependiendo del número de miembros del equipo, introducir más pelotas.</p>	Equipos	5'	

Rae/Coord	<p>5. PACHANGA. Se llama a los CP y se le explica que luego van a jugar contra otro equipo, por lo tanto, tienen que aprender a “jugar en equipo” pasándose la pelota. Es quien explica el juego a sus compañeros. Dentro del mismo equipo, dividimos el grupo en 2 y hacemos un pequeño partido de fútbol (3 vs 3, máximo 4 vs 4, sin portero). Hacemos porterías con conos. Variar los enfrentamientos.</p>	Equipos	12'	
Rae/Coord	<p>6. FUTBOL EN PAREJAS. Se llama a los CP y se les explica las reglas y contra quien juegan. Se encargarán de decidir con quién se hacen las parejas. También, deben transmitir a su equipo que, al acabar el partido, hay que dar la mano a los contrarios. Jugamos un equipo contra otro. El espacio de juego es el doble que en la PACHANGA. Los jugadores deben de ir obligatoriamente de la mano, de tal manera que mantengamos el 3 vs 3 (máximo de 4 vs 4) y sin portero.</p>	Equipos	10'	
Flex	<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>1. NOMBRE Y ESTIRAMIENTOS. Sentados por equipos les decimos que tienen que buscar un lema para antes de los partidos, un “grito de juego”, y les damos ejemplos. El docente reúne a los PF y les explica cómo estirar, además de lo hecho en la sesión anterior (cuádriceps e isquiosurales), glúteos (sentados, una pierna estirada y la otra flexionada y por encima de la estirada, agarrándola con el brazo contrario). El PF contará hasta 10 despacio antes de cambiar de pierna. Vuelven al grupo y hacen los estiramientos.</p>	Equipos	6'	

## SESIÓN 4: JUEGOS DE EQUIPO

**MÓDULO DE ACTIVIDAD:**  
**Desplazamientos creativos**

**Formación y distinción de equipos y roles:**

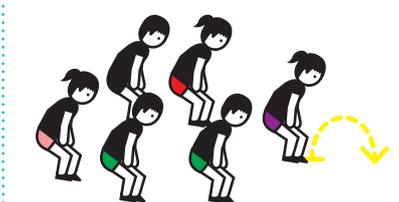
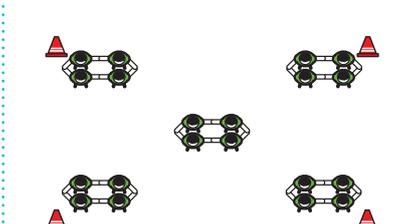
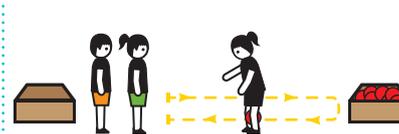
Los equipos, salvo incompatibilidades, serán los mismos de la semana anterior. Se debe procurar que se identifiquen claramente, para ello, utilizar petos o similar. Los roles se identificarán de alguna forma: pañuelo atado, etiqueta adhesiva en el pecho con el nombre del rol.

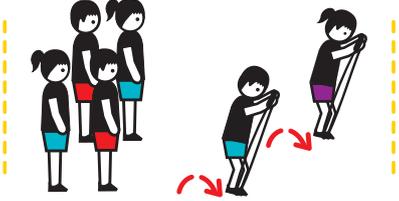
**DURACIÓN:**  
**60 minutos**

**Responsabilidad de los roles:**

Preparador físico (PF): parte inicial y parte final, según las indicaciones del docente.  
Capitán (CP): encargado de explicarles a sus compañeros ciertos juegos.

**MATERIALES:** petos, pelotas (1-3 por jugador), cuerdas (1-2 por jugador), cajas.

Objetivos	Actividades	Organización	Duración	Representación gráfica
	<p><b>ORGANIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EQUIPOS Y UBICACIÓN. Los mismos equipos de la sesión anterior.</li> <li>- Se designan un PF y un CP distintos de la semana anterior.</li> <li>- Ajustar el número de material y jugadores, divisiones del equipo, etc., para una máxima participación y mínimo tiempo de espera en los ejercicios de relevos.</li> </ul>	Equipos	5'	
Coord/ Rae	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>1. NOS MOVEMOS. Reunida toda la clase, les explicamos que la sesión consiste en desplazamientos creativos, es decir, distintas formas de moverse. En gran grupo decimos quiénes son los CP y PF. A los PF les explicamos que como el objetivo es moverse de formas muy diferentes, eso es lo que tienen que hacer para calentar. Tienen que proponer a sus compañeros distintas formas de ir de un lado al otro dentro de su zona, p.ej., para atrás, de lado, a saltos, a pata coja, como los canguros, como los elefantes, etc.</p>	Equipos	8'	
Coord/ Rae	<p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <p>1. LAS ESQUINAS. Jugamos al juego de las esquinas, donde cada jugador/equipo, menos uno, ocupan una esquina del triángulo, cuadrado, etc. El jugador/equipo restante se queda en medio. A la señal del docente todos deben moverse intentando no quedarse sin esquina. Las esquinas son marcadas con conos. Primero, jugamos dentro de cada equipo, pero por parejas de la mano. Una vez que comprendan el juego, jugarán a las esquinas por grupos de 4 (juntar 2 parejas y juntarse con otro equipo). Animar a que la pareja/equipo que se quede en el medio se ponga de acuerdo sobre hacia qué esquina van a correr. VARIANTES: en línea, en corro, distintos tipos de agarres entre compañeros: de la mano, de la cintura, de los hombros, de los codos, mirando hacia dentro o fuera del círculo, etc.</p>	Equipos	15'	
Coord/ Rae	<p>2. LA CAJA DE LAS BOLAS. En una parte de la pista se pone 1 caja con pelotas/balones (mínimo 2 por jugador), en el lado contrario se pone 1 caja vacía. Los jugadores deben ir desde el lado de la caja vacía hasta la llena, coger un balón, ponérselo entre las piernas (a la altura de las rodillas o entre los pies) y llevarlo así (andando o a saltos) hasta la caja vacía y allí dejarlo; luego vuelven corriendo a su fila, dan el relevo mediante 1 palmada y esperan al final de la fila hasta que les den el relevo a ellos. Si se cae el balón retroceden y vuelven a empezar desde donde está la caja llena. Gana el equipo que antes lleve todos los balones. En primer lugar saldrán 2 jugadores, así siempre habrá 2 jugadores transportando balones y menor tiempo de espera. Antes de empezar el juego, reunir a los CP y explicarles el juego; decirles que antes de comenzar pueden entrenar un rato, para que decidan cómo es más rápido y seguro llevar el balón.</p>	Equipos	15'	

<p>Coord/ Rae</p>	<p>3. ZANCOS CON CUERDAS. Con la misma dinámica del juego anterior, hacemos primero un entrenamiento y luego una carrera de relevos. Ahora hay que llevar las cuerdas que hay en un lado de la pista al otro (si no se dispone de, al menos, 1 cuerda por jugador, hacerlo como un relevo clásico, pero saliendo 2 al principio). Primero, el docente demuestra los tipos de desplazamientos y luego, el equipo tendrá tiempo de práctica/entrenamiento que será dirigido por el CP pero supervisado por el docente. Tipos de desplazamiento: A) Se pisa la cuerda con un pie y se cogen los 2 extremos con una mano, y nos desplazamos. B) Pisando la cuerda con los 2 pies y saltando con los 2 pies juntos. C) Como en el caso A, pero con 2 cuerdas, una con cada pie y los extremos de cada cuerda cogidos con cada mano. Después de ver qué tipo de desplazamiento es el más adecuado para la carrera de relevos, elegimos 1 ó 2. VARIANTE: el CP será quien decida qué tipo de desplazamiento es el que mejor hacen y, por lo tanto, el que harán en los relevos.</p>	<p>Equipos</p> <p>15'</p>	
<p>Flex</p>	<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>1. REPASO DE ESTIRAMIENTOS. Reunimos a los PF y les recordamos los estiramientos que hemos hecho los días anteriores, para que dirijan la fase de estiramientos en su equipo. Les animamos a hablar de cómo han ido los juegos cuando han competido con los otros equipos y que piensen qué tendrían que hacer para mejorar.</p>	<p>Equipos</p> <p>5'</p>	