

# Juegos y actividades inclusivas para el curso de educación física



## HERRAMIENTAS PARA LOS DOCENTES

Consultoría: Pam Stevenson

Marzo 2012



**Save the Children**

**Save the Children**

Calle La Santa María 120, San Isidro

Lima, Perú

Teléfono: (51-1) 422-9292

Fax: (51-1) 440-1462

[www.savethechildren.org.pe](http://www.savethechildren.org.pe)

[info.peru@savethechildren.org](mailto:info.peru@savethechildren.org)

Lograr hacer que los juegos sean divertidos para los alumnos, especialmente si tienen habilidades diferentes, requiere un enfoque creativo y no tradicional.

Los deportes tradicionales, a menudo, sólo logran motivar a los niños con mejores capacidades para que sobresalgan, mejoren sus habilidades y disfruten de las sesiones. Existen muchos tipos diferentes de juegos, pero la mayoría tienden a promover la competitividad, con altos grados de participación y mucha actividad.

Sin embargo, todos los juegos pueden ser utilizados en una forma u otra, con la inclusión de personas con discapacidad, en un entorno amplio de capacidades mixtas.

En este material están incluidas las bases de varios juegos y actividades con algunos principios para la adaptación de los juegos, pero el éxito de cada clase dependerá, principalmente, de la creatividad del docente o de quien lidere el juego (a quien llamaremos líder) y que esté listo para cambiar las cosas una y otra vez hasta que sepa qué es apropiado para todos y todas. Para ello son esenciales la motivación, la energía y la voluntad de crear un ambiente deportivo para todos y todas.

A veces será necesario ayudar a los participantes si hay una gran diferencia en capacidades motrices, como por ejemplo: apoyándolos al momento de moverse, empujando su silla de ruedas o moviendo sus extremidades en algunos casos. Por lo general, una persona a cada lado puede alcanzar o pasar el balón al jugador con menos movilidad.

Recuerde que se debe equilibrar la integración y diversión de esa persona con el ritmo y el flujo de todo el juego, así como la diversión y participación de los otros jugadores.

# Actividades Abiertas

## Juegos de Calentamiento (Generales)

### Cuerpos en movimiento

Los participantes deben moverse en el espacio abierto, hasta que el docente o líder del juego grite el nombre de una parte del cuerpo. Luego, en parejas o grupos (depende de lo que señale el docente o líder) hacen contacto con esa parte del cuerpo. Por ejemplo: codo con codo, rodilla con rodilla, espalda con espalda, etc.

Los participantes pueden gritar partes del cuerpo también.

Mover a los participantes fuera de la posición que están sosteniendo, por ejemplo: girar y alejarse.

#### **Variaciones:**

- Para el movimiento, se puede incluir diversos temas como por ejemplo: transporte o caminata en la selva, etc
- Incluir actividades en parejas y ejercicios de estiramiento.
- Combinarlos con luces del semáforo (usar el rojo para el pare, el verde para que empiecen a moverse y el ámbar para indicar que están próximos a detenerse).

### Balón y partes del cuerpo

Todos los participantes se mueven alrededor con el balón, ya sea gateando, sosteniendo o lanzando el balón por el aire. Cuando el líder grita una parte del cuerpo, el jugador pone el balón en esa parte del cuerpo o coloca la parte del cuerpo encima del balón sobre el suelo.

## **Luces del semáforo**

Al levantar el marcador (color) verde: El grupo se alinea y avanza colocándose detrás de una línea.

Al levantar el marcador (color) anaranjado: el grupo realiza un movimiento de calentamiento que se les pida.

Al levantar el marcador (color) rojo: el grupo se detiene.

Regresar a la línea original cuando ambos marcadores (verde y anaranjado) son levantados.

### **Variaciones:**

- Realizar movimientos / habilidades cuando el marcador rojo es levantado, por ejemplo: dar vuelta, agacharse, levantar el balón.
- Añadir diferentes colores para indicar que hagan otras cosas como el ruido de una bocina, rondas, hagan el trencito, etc.
- La última persona en regresar a la línea se encarga luego de levantar los marcadores (colores).
- La última persona en regresar a la línea se une a la líder o docente y tiene que perseguir al grupo.

## **Atrapo la cola**

Se divide al grupo en dos y cada participante se coloca un babero o servilleta en la parte trasera de sus pantalones. Los participantes del grupo opuesto tienen que robar los baberos o servilletas del otro grupo.

Por cada grupo hay 15 baberos o servilletas de repuesto (situados en algún lugar a la misma distancia del otro grupo). Si le quitan el babero o servilleta a alguno de los jugadores, éste debe ir a recoger un repuesto y colocárselo.

El primer equipo en usar todos los baberos o servilletas será el que pierda.

## **Conos Musicales**

Colocar varios conos en el suelo, haciendo un recorrido de la forma que guste. Los participantes deben ser un número menor al número de conos. El docente o líder indica el recorrido que los participantes deben hacer.

Al sonar el silbato, los participantes deben iniciar el recorrido con las indicaciones que hayan recibido (con una pelota en la mano, o dando bote a la pelota, o con las manos en las espaldas, saltando, corriendo, gateando, etc)

Cuando el docente vuelva a sonar el silbato, los participantes deberán colocarse al costado de un cono. Cuando alguno de los participantes se quede fuera (y es fácil saber quién será!), el docente hará que se unan en parejas y que continúen jugando o iniciar otra actividad.

### **Variaciones:**

- Incluir diferentes métodos para llevar o moverse con el balón.
- Si hay participantes con habilidades diferentes y los otros se toman menos tiempo, hacer que estos últimos tengan un mayor reto como, por ejemplo, avanzar saltando en un pie o cabecear el balón, para que la competencia sea más justa.

## **Protejo el círculo**

Uno o dos jugadores tienen una gran cantidad de balones suaves (bolas de papel, de tela, de plástico hueco, etc) dentro de un círculo.

Este/os jugadores tiene/n que tratar de mantener los balones fuera del círculo, mientras que el resto del grupo sigue poniéndolos dentro.

Si se trata de dos o más dentro del círculo, es importante mezclar las habilidades.

La pareja con la puntuación más baja es la que gana.

## **Esquinas de colores**

El líder coloca un color en cada esquina y los participantes se mueven alrededor del espacio. En todo momento el líder o docente está de espaldas a los participantes (de modo que no pueda verlos).

Cuando el líder o docente grite "esquina de color", todos los jugadores deben dirigirse al color que ellos prefieran. Una vez que los participantes están colocados en los colores que eligieron, el líder o docente grita el nombre de un color.

Los participantes agrupados en ese color, deben salir al frente y gritar el nombre de otro color y así sucesivamente.

Se puede adaptar apropiadamente a cualquier deporte si se añaden balones, etc.

## **Bola de nieve**

Se divide al grupo en dos y se colocan un grupo al frente del otro, divididos por una línea o una red (net).

A Cada grupo se le entrega dos o más balones o globos o pelotas de papel, etc.

El docente o líder suena el silbato y cada grupo debe lanzar al grupo contrario sus globos o balones ida y vuelta. Se tiene un tiempo determinado entre 1-3 minutos, hasta que el docente o líder suene el silbato nuevamente y detenga el juego.

El grupo que tenga menos objetos en su lado es el ganador.

### **Variaciones:**

- Se puede hacer el mismo juego con raquetas de tenis y golpear balones suaves sobre la red

## **El túnel**

Este juego puede ser realizado como penalidad donde el equipo perdedor (o el equipo ganador) ha fallado en completar alguna actividad. El equipo debe correr a lo largo del patio o gimnasio (o espacio designado) mientras se le arrojan balones de espuma suaves o de papel. Si alguien consigue pasar sin ser golpeado por los balones, el otro equipo tiene que pasar, etc.

## **Lanzo, atrapo y cuento**

El docente o líder divide la clase en dos equipos de igual número de participantes.

El equipo 1 forma un círculo en el centro del lugar (salón, patio, cancha, etc) y el equipo 2 forma una línea en la parte posterior del lugar.

El docente o líder se ubica en el centro del círculo y lanza el balón a cada miembro del Equipo 1 y luego ellos lo lanzan de vuelta al docente o líder quien contará el número de veces que se lanza el balón. Paralelamente (al mismo tiempo) El equipo 2 tiene que correr, niño/a por niño/a alrededor del círculo. Cuando todos los miembros del equipo de 2 han terminado de correr alrededor del círculo, gritan "PARE", y en ese momento el Equipo 1 deja de lanzar el balón y deben gritar el número total de lanzamientos.

Luego, los equipos intercambian roles y el equipo con el mayor número de lanzamientos es el ganador.



# Actividades Modificadas

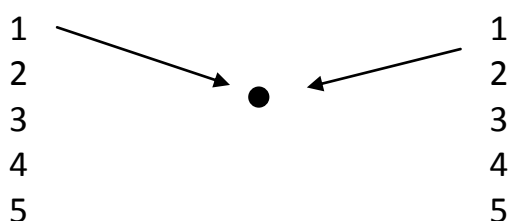
## Juegos de invasión

### Numerados

Se divide el grupo en dos equipos con el mismo número de participantes. Cada participante en cada equipo tiene un número, de manera que los participantes de cada equipo y de capacidades similares tienen el mismo número. Los jugadores de un equipo se alinean frente a los jugadores del otro equipo haciendo coincidir el número otorgado a cada jugador.

Una vez que están uno frente al otro, el docente o líder decide los números que jugarán uno contra otro en un momento dado. Por ejemplo, los números 5, 1, 3 o 4.

En este caso, participan los números 1 de cada equipo:



El líder o docente puede equilibrar y/o variar:

- Los grupos de distintas capacidades.
- Los balones o cambios de reglas apropiados.
- La duración del juego.

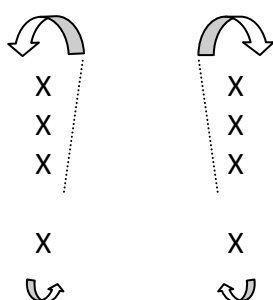
### Canasta de frutas

Este es un excelente juego para asegurar que los participantes sean altamente competitivos, pero compitiendo contra oponentes de capacidades similares.

Se divide el grupo en dos y se arman parejas con capacidades similares uno frente al otro. Cada pareja llevará el nombre de una fruta. Si el

grupo es mayor a 5 parejas, pueden colocarse en una línea y otros 5 pares en otra, uno frente a otro.

La estructura básica del juego es una carrera entre los oponentes que llevan el mismo nombre de fruta. Una vez situados en fila los de un grupo frente a los del otro grupo, haciendo coincidir una fruta igual frente a la otra. El docente o líder dice el nombre de una fruta y los dos participantes (uno de cada grupo) deberán ir hacia el inicio de su fila, rodearla y regresar a su lugar una vez que dio la vuelta completa.



Las carreras pueden variar:

- Corriendo, saltando, etc.
- Interacción con los miembros de su equipo; por ejemplo: dando palmadas en las manos de los otros miembros del equipo mientras los van pasando.
- Dando bote a una pelota.
- Ejercicios con obstáculos

### *Baloncesto para todos*

Debe reunirse dos equipos teniendo en cuenta las diversidades y que cada equipo tenga similar capacidades. La idea es que un equipo lleve el balón al aro, arco, zona de puntuación del equipo contrario. Dependiendo de las diferencias que haya deberá adaptarse el juego.

Algunas variables:

- Arrodillados con el balón.
- Haciendo rebotar el balón alrededor de cada participante.

- Pasándose el balón de uno al otro.

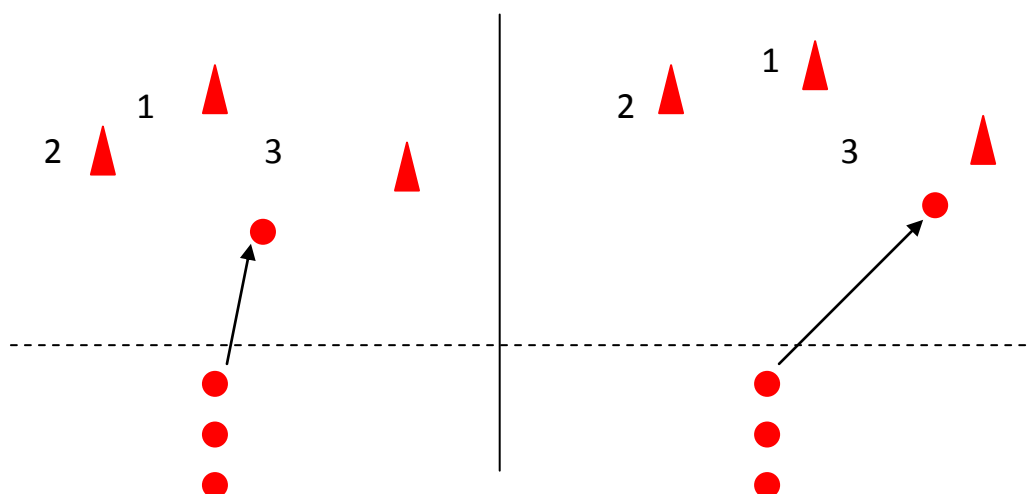
No es necesario tener aros de basquetbol, pueden ser arcos de futbol, un círculo dibujado en el piso, una caja, etc donde debe entrar la pelota.

## Carreras locas

Se forman 2 grupos con oponentes con capacidades similares: Grupo A contra el grupo B. El docente o líder grita un número o una secuencia de números y los participantes empiezan a correr uno por uno hacia los conos y luego de llegar al cono que tenga el número le toque, deben regresar a la zona de inicio.

Algunas variaciones:

- Colocar algún color en los conos, si los números son demasiado difíciles de recordar.
- Con balón o sin balón.
- La complejidad de la secuencia.
- La distancia entre conos.
- Añadir algún ejercicio al llegar al cono.



## Balón en la zona

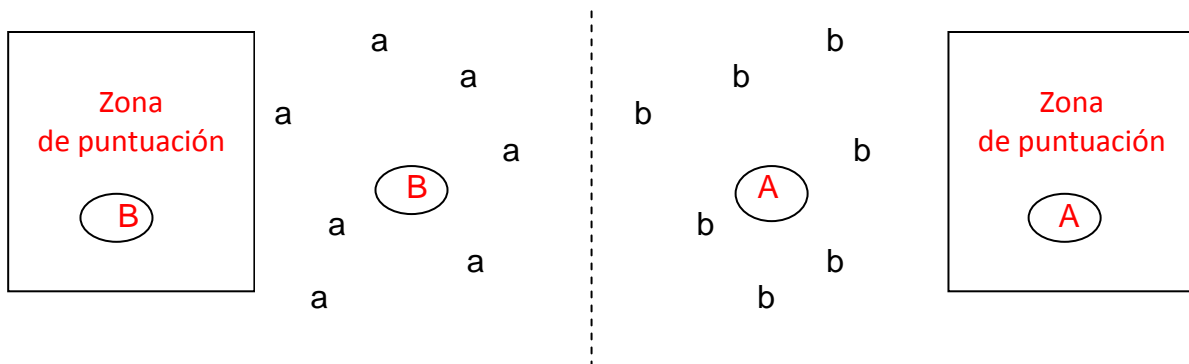
Este es un juego de invasión y pases muy simple y básico, donde el punto de anotación se convierte en una persona.

Se forman dos equipos (A y B) teniendo en cuenta capacidades similares. Cada equipo tiene su zona y al final de cada zona un lugar donde esté un miembro del equipo (quien se convierte en punto de anotación).

Los miembros del equipo A y B deben distribuirse en su zona de manera que la cubran. Cada equipo elige a un representante para que se coloque en el centro del equipo contrario y lleve la pelota al punto de anotación de su equipo, mientras los miembros del equipo contrario lo evitan.

Variaciones:

- Cambio de portero después de cada gol.
- Saltar en un pie para atrapar al miembro del equipo contrario.
- Usando un balón liviano de voleibol o un balón pequeño.



El objetivo del juego es que cada equipo lleve el balón a su compañero en la zona de puntuación.

## Escaleras y serpientes

### **Organización previa del juego**

Se hace un circuito en el patio, en forma de serpiente, con conos o cartulinas o papeles o cartones redondos, etc. Debajo de cada cono o en la parte posterior de cada objeto hay una tarjeta o mensaje que indica la categoría de un desafío: individual (uno contra uno) o por equipos.

Cuando uno de los participantes tira los dados, debe moverse a mover el saquillo relleno y descubrir el desafío. (Los líderes pueden tener un conjunto de tarjetas para cada cono; por ejemplo: uno vs uno en tanda de penales, o pueden tener varios desafíos diferentes para que coincidan con la persona que tiró los dados)

El juego se divide en 3 secciones:

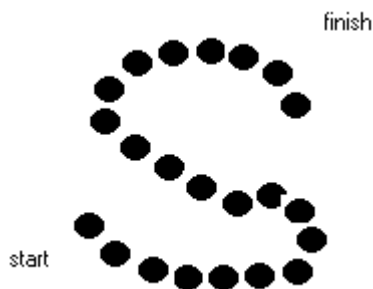
1. Los miembros del equipo, alternativamente "tiran los dados" y obtienen una puntuación del 1 al 6, (agrupar a los jugadores de acuerdo a sus capacidades en los diferentes equipos. 5 vs 5 es el número perfecto.)

2. Luego los jugadores mueven los saquillos rellenos a lo largo de los conos o serpiente (como en los juegos de mesa)

3. Luego los jugadores buscan y miran en qué categoría de desafío han aterrizado, ya sea individual / uno contra uno o por equipos. A continuación, los jugadores realizan un reto elegido por el líder y que sea apropiado para cada uno o elegido por los niños para sus habilidades mejoren.

Si el que lanza los dados es el ganador del desafío entonces duplican sus puntos; si pierden el desafío solo logran la puntuación del número en los dados.

El equipo que llega al final de la serpiente primero es el ganador.



Cada equipo mueve sus fichas a lo largo de los conos u otro objeto (como en juego de mesa); y el primer equipo que alcanza el final de la serpiente gana.

## Tirar los dados

Los equipos pueden anotar desde 1 a 6 puntos (al igual que un dado) al lograr:

- Lanzar un balón contra unos palos o pinos (bolos)
- Lanzar el saquillo relleno hacia objetivos específicos con los números marcados, etc.,
- Las participantes lanzan un dado de espuma por turnos (uno a la vez)

En cada cono hay una tarjeta de actividades que le indica al equipo lo que debe hacer para continuar con el juego.

Hay 3 tipos de reto:

### 1. Retos individuales:

El jugador que lanza los dados realiza un desafío; por ejemplo: tocarse los dedos de los pies y saltar 20 veces en 30 segundos, colocarse un saquillo en la cabeza y dar la vuelta a toda el salón, etc.

### 2. Desafío de uno contra uno:

Dos jugadores, uno por cada equipo con capacidades similares, tienen cada uno un reto. Por ejemplo:

- Penales de fútbol.
- Tiros libres de baloncesto.
- Lanzamiento de Boccia.

### 3. Equipo - Desafío:

Todo el equipo juega contra otro equipo.

- Cualquiera de los juegos en el folleto! durante 5 minutos o hasta una puntuación específica
- Carreras de equipos
- Carreras de obstáculos

- El primero de los equipos en traer algo viejo, rojo, de madera, maloliente, etc. habrá

## **Variaciones**

Las posibilidades con este juego son infinitas:

- Las tarjetas pueden ser colocados al lado de los conos y pueden ser escritas por el líder o por los participantes.
- El líder puede brindar actividades apropiadas durante el juego.
- El tipo de balance de los acontecimientos se realiza en función al tiempo y al cansancio.
- Los desafíos en equipo logran que todos estén involucrados al principio, por lo que es mejor colocar más de estas tarjetas al inicio del juego de la serpiente.
- Por lo general, cada persona de cada equipo tiene un oponente que le corresponde en el otro equipo y que tiene capacidades similares para evitar desafíos injustos.
- Es un buen juego para que el personal de trabajo y apoyo se sumen al juego uno contra el otro
- A medida que los niños y niñas se sientan cómodos con el juego, ellos van a poder empezar a diseñar el curso y modificar los desafíos, etc.