

**UNIDAD**  
**9**

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
**1**

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

**MATERIAL:** Indiacas, aros y caja de cartón.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, parejas y grupos.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

- ✓ Mejorar los lanzamientos y recepciones con diferentes móviles.
- ✓ Practicar juegos con materiales alternativos.



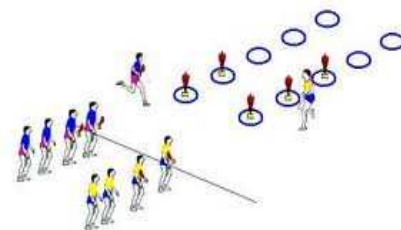
## ANIMACIÓN

“**Toma de contacto**”. Cada alumno tiene una indiacas y se desplaza por la pista realizando diferentes acciones con este objeto. **Acciones:** Lanzar lo más alto posible y recoger con las dos mano, lanzar y recoger sentado, lanzar con parábola, lanzar y tocar el suelo con la mano antes de recoger...

## PARTE PRINCIPAL

“**Lanza y recoge**”. Nos colocamos por parejas uno frente a otro a una distancia de cinco metros. Lanzamos la indiacas al compañero de formas variadas y este tendrá que cogerla antes de que caiga al suelo.

“**Sembrar zanahorias**”. Grupos de 4. Cada uno se coloca en fila y delante de ésta encontramos una hilera de aros separados dos metros unos de otros. A la señal, sale el primero de la fila, pone una indiacas en un aro y vuelve a su sitio. Sale el siguiente y realiza la misma tarea. Así hasta que en todos los aros se haya dejado una indiacas. Luego tendremos que recogerlas de la misma forma, es decir, se recoge una y se vuelve al sitio donde se da el relevo a otro compañero. Gana el equipo que antes consigue sembrar y recoger todas las zanahorias (indiacas).



“**La patata caliente**”. Nos colocamos todos en círculo. Dos alumnos sujetan cada uno de ellos una indiacas. A la señal, dirán el nombre de un niño/a y le lanzarán la indiacas. Quien recibe tiene que cogerla antes de que caiga al suelo. Si esto ocurre será eliminado/a.

## VUELTA A LA CALMA

“**Encesta**”. Toda la clase se coloca formando un cuadrado. En el centro se pone una caja de cartón. A la señal, todos lanzan su indiacas para meterla dentro de la caja y se quedan en el lugar que ocupan una vez realizado el lanzamiento. Quién introduce la indiacas en la caja se anota un punto.



Ana María Moreno Corrales

**UNIDAD**  
9

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
2

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

**MATERIAL:** Indiacas y dianas.

**ORGANIZACIÓN:** Individual y grupos.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

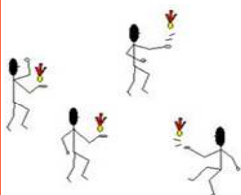
- ✓ Mejorar la precisión en los lanzamientos.
- ✓ Utilizar el cuerpo como medio para golpear objetos.
- ✓ Elaborar material de juego.

## ANIMACIÓN

“**Indiaca cazadora**”. Todos los alumnos se mueven libremente por la pista. Uno de ellos tiene una indiaca, que lanzará para dar a alguien. Quien es dado se elimina y vuelve a entrar cuando haya tres alumnos eliminados. Reglas:

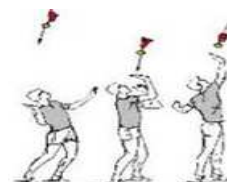
- No se puede tirar dos veces consecutivas.
- Serán eliminados del juego aquellos que empujen o golpeen a los compañeros.

## PARTE PRINCIPAL



“**El camarero**”. Cada alumno se mueve por la pista manteniendo en equilibrio su indiaca a la vez que tendrá que realizar diferentes acciones como pueden ser: sentarse y levantarse sin que se le caiga la indiaca, correr rápido o lento, pasar un elástico a la altura de la rodilla...

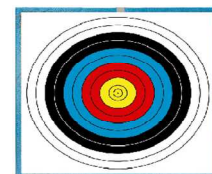
“**Golpeos**”. Cada alumno de forma individual golpeará la indiaca con diferentes partes del cuerpo. ¿Cuántos golpes puedes dar al móvil con cada parte de tu cuerpo? ¿Con que parte de tu cuerpo consigue dar más golpes a la indiaca?



“**Diana**”. Se hacen dos equipos. Los miembros de cada grupo se colocan en fila frente a la diana, a unos 3 metros de distancia, y con una indiaca cada uno. Durante un minuto, lanzarán en orden e irán sumando los puntos conseguidos.

Gana el equipo que más puntos consigue. Reglas:

- El que lanza, recoge su indiaca y vuelve a la fila.
- Lanzamos cuando el compañero anterior ha recogido su indiaca y sumado los puntos.
- No se debe hacer trampa al realizar la suma.



En qué diana hemos conseguido más puntos, ¿en la redonda o la cuadrada?



## VUELTA A LA CALMA

“**Anexo**”. Se entregará a cada alumno ficha con los pasos a seguir para elaborar una indiaca. Para la clase siguiente, cada uno traerá su indiaca y jugaremos con nuestros materiales.

Ana María Moreno Corrales

**UNIDAD**  
9

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
3

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

**MATERIAL:** Indiacas y raquetas.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, parejas y grupos.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

- ✓ Golpear un móvil con objetos o segmentos corporales.
- ✓ Mejorar la precisión en los lanzamientos.

## ANIMACIÓN

**“El camarero”.** Cada alumno se mueve por la pista manteniendo en equilibrio su indiaca sobre la raqueta, a la vez que realiza acciones como: sentarse y levantarse sin que se le caiga la indica, cambiar la posición de la raqueta mientras la indiaca se mantiene en el aire, correr rápido o lento, pasar un elástico a la altura de la rodilla...

## PARTE PRINCIPAL

**“Golpeos”.** Cada alumno de forma individual golpea la indiaca primero con partes de su cuerpo (mano, pie) y después con la raqueta. ¿Cuántos golpes consigues sin que se caiga al suelo? Consigues más golpes, ¿con el cuerpo o con la raqueta?



**“Golpeos por parejas”.** Igual que el anterior pero en parejas. No se puede golpear la indiaca dos veces consecutivas.

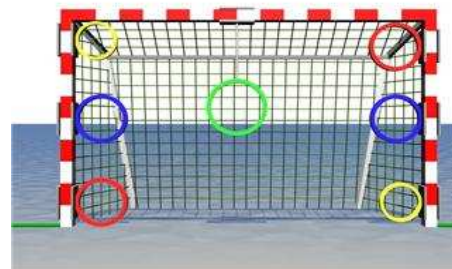


**“Indi-tenis”.** Por parejas, jugamos un partido de tenis.

## VUELTA A LA CALMA

**“Cuela en el aro”.** Ponemos de las porterías varios aros colgados a diferentes alturas. Se hacen dos equipos y cada uno se coloca en fila en la señal marcada frente a portería. Cuando se indique, cada alumno lanzará la indiaca para colarla en uno de los aros. Quien lo consigue, suma un punto para su equipo. Gana aquel que suma más puntos durante el tiempo establecido. Reglas:

- Se lanza a portería cuando el compañero anterior ha cogido su indiaca y se ha retirado de la zona de tiro.
- Una vez que tiro, recojo indiaca y vuelvo a la fila siguiendo el orden.



Ana María Moreno Corrales

**UNIDAD**  
9

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
4

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

- ✓ Iniciar a los alumnos en formas básicas de lanzamientos, recepciones y agarres con materiales variados.

**MATERIAL:** Frisbee.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, parejas y grupos.

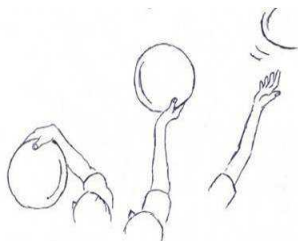
**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

## ANIMACIÓN



“Las rocas”. Se dejan por el suelo frisbee separados unos de otro y retirados de las paredes que limitan el pabellón. A la señal, los alumnos saltarán todas las rocas (frisbee) que encuentren a su paso con los dos pies juntos, a pata coja, hacia delante y atrás...

## PARTE PRINCIPAL



“Agarre y lanzamiento”. Explicamos a los alumnos cómo realizar el agarre y lanzamiento del frisbee.



“Mira como lanzo”. Los alumnos se mueven libremente por la pista. A la señal, tiene que coger uno de los frisbee que se encuentran por el suelo y lanzarlos al aire lo más alto posible.

“Agarra como puedas”. Por parejas se lanzan y reciben el disco volador.



“Mareo”. Grupos de cinco. Uno se la queda en el centro. Los demás se pasan el disco volador evitando que lo coja la persona que está en el centro. Cuando esto ocurre se cambian los papeles.

## VUELTA A LA CALMA

“Relevos con corona.” Se forman grupos de cinco y se colocan en fila detrás de la línea señalada. El primero tiene una corona (frisbee) sobre su cabeza y a la señal realiza el recorrido indicado evitando que la corona se le caiga. Cuando llega al punto de partida, da el relevo a su compañero que realiza la misma acción.

Ana María Moreno Corrales

**UNIDAD**  
**9**

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
**5**

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

**MATERIAL:** Discos voladores.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, parejas y grupos.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

- ✓ Mejorar el lanzamiento, recepción y agarre del fribee en situaciones de juego.

## ANIMACIÓN



**“The change”.** Todos los alumnos se mueven por la pista de forma libre y con un disco en la mano. A la señal, se lanzará el disco al aire y se tendrá que coger el de otro compañero.

## PARTE PRINCIPAL

**“Pasa el disco”.** Por parejas se pasan el disco volador. Quien realiza el agarre del disco no puede moverse del lugar donde recibe, pero una vez que realiza el lanzamiento a su compañero se cambiará a otro lugar de la pista.

**“Atrápalo como puedas”.** Tres alumnos se la quedan en un extremo de la pista y cada uno de ellos posee 10 discos volares. El resto de la clase se coloca frente a ellos a una distancia de 5 metros. A la señal, los alumnos con frisbee lanzarán los discos a los compañeros que no tienen y éstos intentarán cogerlos en el aire. Cuando todos los discos han sido lanzados, aquellos alumnos que hayan cogido al vuelo más frisbee pasan a ser lanzadores. Reglas:

- No se puede empujar ni agarrar a los compañeros.
- Sólo puntúan los discos cogidos en el aire.

**“Ultimate”.** Explicamos las reglas básicas de este juego e iniciamos su práctica.

## VUELTA A LA CALMA



**“Robin Hood”.** Grupos de cinco. Se colocan en fila frente a una caja de cartón situada a cinco metros. A la señal, se lanza el disco para introducirlo dentro de la caja. Quien lo consigue suma 1 punto para su equipo, siendo ganador el equipo que más puntos consiga en el tiempo establecido.

Ana María Moreno Corrales

**UNIDAD**  
9

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
6

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

**MATERIAL:** Palos de hockey, pelotas y porterías.

**ORGANIZACIÓN:** Individual y gran grupo.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

- ✓ Conducir la pelota con el stick.
- ✓ Practicar el lanzamiento a portería.



## ANIMACIÓN

“Introducción al Floorball”. Visionado de los vídeos:

- Introducción al Floorball:

<http://www.youtube.com/watch?v=kAFoOqLE8pY>

- Final del campeonato del Mundo 2008:

<http://www.youtube.com/watch?v=rAG6u649Y7U>

## PARTE PRINCIPAL



“Stick al suelo”. Se reparten palos de hockey por la pista, tantos como alumnos haya. Los chavales se mueven libremente por la pista según las indicaciones dadas por el profesor y a la señal, tienen que coger un palo de hockey, realizar el agarre del palo durante unos segundos y dejarlo nuevamente en el suelo.

“Mueve la bola”. Cada alumno posee un palo de hockey y una bola. Tendrán que conducir la bola libremente por la pista con ayuda del stick. Luego, la conducción se hará siguiendo las líneas del campo. En cualquiera de los dos casos tienen que evitar chocar con los compañeros.

“Robabolas”. Todos los alumnos se mueven libremente por la pista conduciendo su bola excepto 4 chavales. Éstos intentarán robar la bola a cualquiera de sus compañeros y tratarán de mantenerla en su poder el mayor tiempo posible.



## VUELTA A LA CALMA

“Tiro a portería”. Cada alumno se desplaza libremente por la pista conduciendo su bola. A la señal, se quedan quietos y tiran a la portería que se encuentre más alejada.



Ana María Moreno Corrales

**UNIDAD**  
**9**

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
**7**

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

**MATERIAL:** Stick, pelotas y conos.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, parejas y grupos.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

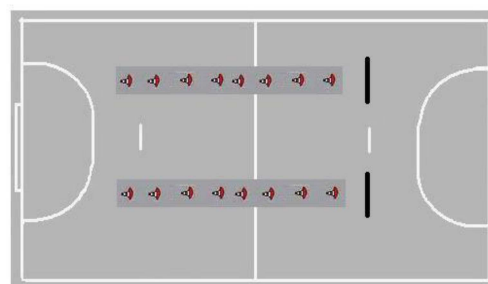
- ✓ Mantener y progresar con el stick y la bola frente a mis adversarios.
- ✓ Utilizar estrategias y seleccionar respuestas adecuadas en situaciones de juego.

## ANIMACIÓN

**“Robabolas”.** Todos los alumnos se mueven libremente por la pista conduciendo su bola excepto 4 chavales. Éstos intentarán robar la bola a cualquiera de sus compañeros y tratarán de mantenerla en su poder el mayor tiempo posible.

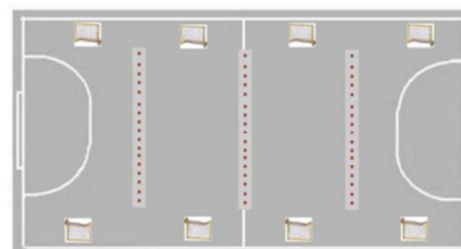
### PARTE PRINCIPAL

**“Zig-Zag y tiro a portería”.** Se forman dos hileras de conos a lo largo de toda la pista. Al principio de cada hilera, se colocan en fila los alumnos. Al terminar la hilera en zig-zag, lanzan a portería, recogen la bola y se colocan al final de su fila, para esperar su turno.



**“Te la Quito”.** Por parejas, ambos con su stick pero con una sola bola. El que tiene la posesión de la bola, trata de conservarla. El otro, intentará arrebatársela. Si lo consigue, cambian los papeles.

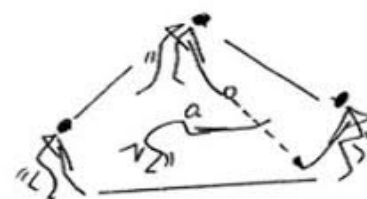
**“1x1 Tiro al Cono”.** Por parejas, cada uno defiende su cono colocado en un extremo del campo. El objetivo es golpear el cono del contrario con la bola. Gana el que más veces lo consiga.



**“Partido: 2x2”.** Se forman grupos de cuatro, haciendo equipos de dos contra dos. Con conos se marcan las porterías para cada equipo, que se colocaran en las líneas laterales de la pista. Durante un tiempo determinado, se juega un partidillo. Al rato, cambio de equipos.

### VUELTA A LA CALMA

**“Las esquinas”.** Se señalan 3 esquinas con conos y en cada una se coloca un niño con un stick y una bola. Otro jugador se situará en el medio también con su stick y con una bola. Éste, intentará ocupar un cono cuando sus compañeros cambien de sitio.



Ana María Moreno Corrales

**UNIDAD**  
**9**

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
**8**

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

**MATERIAL:** Stick, pelotas y conos.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, parejas y grupos.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

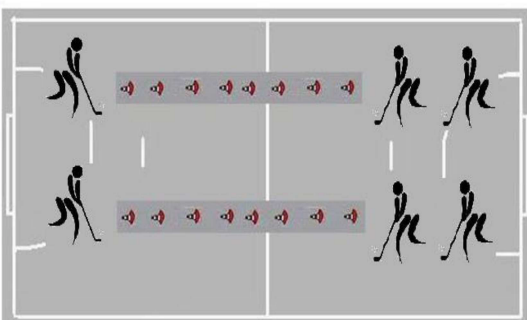
- ✓ Mantener y progresar con el stick y la bola frente a mis adversarios.
- ✓ Utilizar estrategias y seleccionar respuestas adecuadas en situaciones de juego.

## ANIMACIÓN

“El lugar libre”. Se marca un círculo con conos y en cada uno se coloca un niño con un stick y una bola. Cuatro jugadores se colocan en el centro también con un stick y con una bola. Éstos, intentarán ocupar uno de los conos libres cuando sus compañeros cambien de sitio.



## PARTE PRINCIPAL



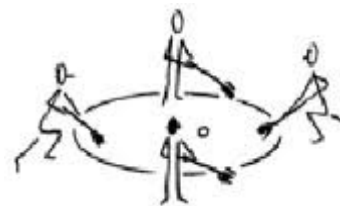
“Zig-Zag”. Se forman hileras de conos por la pista. Se hacen pequeños grupos y cada uno se reparte en ambos extremos de una hilera. Se desplazan entre los conos en zig-zag conduciendo una bola. Al llegar al final de la hilera, le pasa la bola al primero de la fila avanzando en sentido contrario.

“Partido: 2x2”. Se forman grupos de cuatro, haciendo equipos de dos contra dos. Con conos se marcan las porterías para cada equipo, que se colocaran en las líneas laterales de la pista. Durante un tiempo determinado, se juega un partidillo. Al rato, cambio de equipos.



## VUELTA A LA CALMA

“Toma la bola”. Se forma un círculo con todos los alumnos. Todos tienen stick, excepto dos que además poseen una pelota. Quien posee la bola, tiene que conducirla hasta uno de sus compañeros a quien se la entrega y ocupa su lugar. Quien recibe, realiza la misma tarea.



Ana María Moreno Corrales



**UNIDAD**  
9

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
9

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

**OBJETIVOS**

**MATERIAL:** Suavicestas y pelotas.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, parejas y grupos.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

- ✓ Experimentar el lanzamiento y recepción de móviles con objetos no habituales.

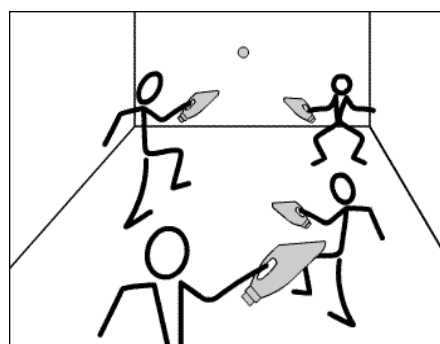


## ANIMACIÓN

**“Recoge con la cesta”.** Cada alumno posee una pelota y una suavicesta. La tarea consiste en lanzar la bola a diferentes alturas con la mano izquierda y recepcionarla con la cesta que se sujeta con la mano derecha.

## PARTE PRINCIPAL

**“Ahí va”.** Se colocan por parejas, uno frente a otro, separados a una distancia de 5 metros. El que tiene la bola se la lanza a su compañero que intentará cogerla con su cesta antes de que caiga al suelo.



**“Lanza a la pared”.** La pareja se coloca frente a la pared. Quien posee la bola la lanza frente a la pared por encima de la línea marcada y el compañero tendrá que cogerla antes de que caiga al suelo.



## VUELTA A LA CALMA

**“Vente al centro”.** Toda la clase se coloca en círculo y un alumno se sitúa en el centro con una bola. Este último, dirá el nombre de alguno de sus compañeros y lanzará la bola lo más alto posible. Quien escucha su nombre, intentará recoger la pelota con la cesta antes de que caiga al suelo. Quien lo consigue se va al centro y sigue el juego. Si se le cae, se elimina.

Ana María Moreno Corrales

**UNIDAD**  
9

# Juegos alternativos

**SESIÓN**  
10

**CICLO:** Segundo

**CURSO:** 3º

## OBJETIVOS

**MATERIAL:** Raquetas de bádminton y volantes.

**ORGANIZACIÓN:** Individual, parejas y grupos.

**INSTALACIÓN:** Pabellón deportivo.

- ✓ Experimentar el lanzamiento y recepción de móviles con objetos no habituales.
- ✓ Golpear objetos móviles con otros objetos o segmentos corporales.

## ANIMACIÓN



**“Raqueta al suelo”.** Se reparten raquetas de bádminton por la pista, tantas como alumnos haya. Los chavales se mueven libremente por la pista siguiendo las indicaciones dadas por el maestro y a la señal, cogen la raqueta, realizan el agarre de la misma durante unos segundos y la dejan nuevamente en el suelo.

## PARTE PRINCIPAL



**“Golpeos”.** Cada alumno de forma individual golpea el volante, primero con partes de su cuerpo (mano, pie) y después con la raqueta. ¿Cuántos golpes consigues sin que se caiga al suelo? Consigues más golpes, ¿con el cuerpo o con la raqueta?



**“Golpeos por parejas”.** Igual que el anterior pero en parejas. No se puede golpear el volante dos veces consecutivas.

**“Partido de bádminton”.** Jugamos en parejas. Cada alumno se coloca a un lado de la red. Jugamos un partido a 10 puntos.



**“Partido de bádminton 2x2”.** Igual que el anterior, pero jugamos en pareja, dos contra dos.

## VUELTA A LA CALMA

**“Encesta”.** Toda la clase se coloca formando un cuadrado. En el centro se pone una caja de cartón. A la señal, todos lanzan su indiaca para meterla dentro de la caja y se quedan en el lugar que ocupan una vez realizado el lanzamiento. Quién introduce la indiaca en la caja se anota un punto.



Ana María Moreno Corrales