

## Juegos de calentamiento

Se recomienda utilizar en cada calentamiento un juego orientado a la activación corporal general y otro juego orientado a los movimientos específicos. Este último basado en los contenidos del deporte o actividad física que se estén desarrollando en la Unidad.

### 1) Las Pilladas

Cantidad de participantes:	Todo el grupo.
Material Didáctico:	Conos para delimitar el terreno.
Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:	Concentración.
Objetivo del juego:	Elevar la temperatura del cuerpo.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Realizar el juego a una intensidad moderada y con una buena concentración.
Área Actitudinal (Ser):	Respetar las reglas establecidas en el juego.

#### Desarrollo del Juego:

Se delimita el terreno de juego donde se va a jugar. Uno de los participantes será el pillador. El juego se inicia a la orden del profesor. El pillador sale en busca del resto de los compañeros e intenta atraparlos. Cuando el pillador toca a algún participante este automáticamente pasa a ocupar la función de pillador y debe ir en busca de un nuevo participante para pillarlo. No es válido pillar en forma inmediata a quien me ha pillado recién.

#### Variantes:

- » 2 o más pilladores según la cantidad de niños y las medidas del terreno de juego.
- » Cuando un participante es pillado debe permanecer en su puesto hasta que otro compañero lo salve (pasando por entre las piernas, subiéndose a caballito, que entre 2 compañeros lo lleven hacia un sector determinado, etc.).
- » Hombres contra mujeres: ¿Quién se demora menos en pillar al otro grupo?
- » Incluir elementos como: el pillador tiene que ir dando botes con un balón (aplicable a calentamiento específico del básquetbol), el pillador debe pillar lanzando un balón hacia sus compañeros (aplicable a calentamiento específico de balonmano), etc.
- » 2 o más pilladores que deben ir tomados de las manos para poder pillar.

## 2) Los Pases Coordinados

<b>Cantidad de participantes:</b>	Grupos según cantidad de niños.
<b>Material Didáctico:</b>	Balones.
<b>Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:</b>	Coordinación general.
<b>Objetivo del juego:</b>	Elevar la temperatura del cuerpo.
<b>Dominios de Aprendizaje</b>	
<b>Área Conceptual (Saber):</b>	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
<b>Área Procedimental (Saber hacer):</b>	Realizar el juego a una intensidad moderada y ejecutar los pases en forma coordinada.
<b>Área Actitudinal (Ser):</b>	Ser conciente de que todos deben participar.

### Desarrollo del Juego:

Se divide al curso de manera proporcional en 2 equipos. El juego se inicia a la orden del profesor o cuando éste lance el balón al aire. El equipo que se apodera del balón debe intentar hacer pases entre sus compañeros. Una vez que ha conseguido 10 pases consecutivos anotará 1 punto. El equipo que no tiene el balón deberá intentar recuperarlo para iniciar su propio conteo de pases. El equipo que acumule más puntos será el ganador.

### Variantes:

- » Si el grupo es muy numeroso se puede dividir en 3 equipos o separarlo en 4 equipos enfrentándose 2 y 2 en forma independiente.
- » Los pases pueden ser con 1 bote o directamente de aire sin que caiga el balón.
- » El número de pases a cumplir puede disminuir o aumentar.
- » Se puede incluir un segundo balón para aumentar la complejidad.
- » No se puede devolver un pase al mismo jugador que ya me lo dio anteriormente.

## 3) El Pegajoso

<b>Cantidad de participantes:</b>	Todo el grupo.
<b>Material Didáctico:</b>	Conos para delimitar el terreno.
<b>Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:</b>	Agilidad.
<b>Objetivo del juego:</b>	Elevar la temperatura del cuerpo.
<b>Dominios de Aprendizaje</b>	
<b>Área Conceptual (Saber):</b>	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
<b>Área Procedimental (Saber hacer):</b>	Realizar el juego a una intensidad moderada pero con la agilidad necesaria.
<b>Área Actitudinal (Ser):</b>	Respetar las reglas establecidas en el juego.

### Desarrollo del Juego:

Se delimita una línea central que divide el terreno de juego en dos mitades. Un alumno se ubica sobre esta línea (El Pegajoso) y el resto de los compañeros a un lado del campo. El juego se inicia a la orden del profesor. Los niños deben intentar llegar al otro lado del terreno sin ser tocados por su compañero. El alumno ubicado en el medio deberá siempre mantener al menos un pie en contacto con la línea central. El o los alumnos que sean tocados por El Pegajoso se quedarán con él sobre la línea e intentarán atrapar más niños cuando crucen nuevamente la cancha. El alumno que quede de último será el ganador y se convertirá en pegajoso para la próxima partida. Se debe delimitar un tiempo para que los alumnos crucen.

## 4) El Zorro, La Gallina y Los Pollitos

Cantidad de participantes:	En grupos de 6 o 7.
Material Didáctico:	Ninguno.
Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:	Organización.
Objetivo del juego:	Elevar la temperatura del cuerpo.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Realizar el juego a una intensidad moderada y planificar en grupo cómo ganar.
Área Actitudinal (Ser):	Ayudar al compañero para que no sea pillado.

## Desarrollo del Juego:

Se forman filas de 6 ó 7 alumnos tomados de las cinturas. El primero de la fila será la gallina y el resto serán los pollitos. Un compañero libre será el zorro y tratará de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de adelante intentará evitarlo desplazándose. Toda la fila ayuda a que su compañero no sea tocado por el zorro. Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito. Quien hacía de gallina se suelta y se convierte en zorro.

## 5) Simón dice...

Cantidad de participantes:	Todo el grupo.
Material Didáctico:	Ninguno.
Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:	Concentración.
Objetivo del juego:	Elevar la temperatura del cuerpo.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Realizar el juego a una intensidad moderada y ejecutar los movimientos lo más concentrado posible.
Área Actitudinal (Ser):	Percatarse de las órdenes que se están dando y el momento en que se deben ejecutar.

## Desarrollo del Juego:

El profesor va diciendo las órdenes que invente, con la introducción "Simón dice que...", de tal manera que solo debe hacer lo que Simón dice. Por ejemplo: "Simón dice que salten, Simón dice que den una palmada, Simón dice que corran en el sitio etc. Si el profesor ordena algo sin el "Simón dice..." y un alumno lo realiza, entonces perderá. Ganarán los alumnos que se equivoquen menos.

## 6) Quien Consigue +

Cantidad de participantes:	Todo el grupo.
Material Didáctico:	Ninguno.
Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:	Agilidad.
Objetivo del juego:	Elevar la temperatura del cuerpo.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Realizar el juego a una intensidad moderada y probar diferentes formas de conseguir el objetivo.
Área Actitudinal (Ser):	Actuar acorde a las reglas establecidas en el juego.

### Desarrollo del Juego:

Los alumnos se ubican en cualquier lugar del campo de juego. El profesor consulta: ¿Quién consigue tocar más espaldas? Todos los niños empiezan a correr intentando tocar las espaldas de sus otros compañeros. Se delimita el tiempo de juego. El alumno que haya conseguido tocar la mayor cantidad de espaldas de sus compañeros será el ganador.

### Variantes:

- » Se suman otras consultas como:  
¿Quién consigue tocar más...? Tobillos., rodillas, estómagos, cabezas, hombros.
- » No se puede tocar dos veces seguida a un mismo compañero.
- » En vez de que todos jueguen contra todos se forman parejas y los niños compiten sólo contra el compañero que tienen al frente.

## 7) Vaqueros y potros salvajes (juego recomendado solo para 4º básico)

Cantidad de participantes:	Todo el grupo.
Material Didáctico:	Aros.
Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:	Coordinación específica.
Objetivo del juego:	Elevar la temperatura del cuerpo.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Realizar el juego a una intensidad moderada y coordinar el gesto específico de atrapar con un aro.
Área Actitudinal (Ser):	Tolerar las opiniones de los compañeros.

### Desarrollo del Juego:

6 alumnos que portan un aro cada uno son los vaqueros. Los demás son potros salvajes. El juego se inicia a la señal del profesor. Los vaqueros deben atrapar a los potros con el aro. Los potros atrapados son conducidos al rancho (lugar previamente asignado). Cada cierto tiempo cambiar los roles.

### Variantes:

- » Disminuir o aumentar la cantidad de vaqueros según la totalidad de los alumnos participantes.
- » Determinar un tiempo para que los vaqueros lleven a todos los potros al rancho.

## 8) Mina-Pies

<b>Cantidad de participantes:</b>	Todo el grupo.
<b>Material Didáctico:</b>	Balones.
<b>Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:</b>	Precisión.
<b>Objetivo del juego:</b>	Elevar la temperatura del cuerpo.
<b>Dominios de Aprendizaje</b>	
<b>Área Conceptual (Saber):</b>	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
<b>Área Procedimental (Saber hacer):</b>	Realizar el juego a una intensidad moderada y ejecutar los lanzamientos con precisión.
<b>Área Actitudinal (Ser):</b>	Preocuparse de que los lanzamientos no sean altos.

### Desarrollo del Juego:

Se delimita el terreno de juego. Un alumno con el balón en las manos intenta pillar al resto de los compañeros distribuidos por todo el campo. El que tiene el balón sólo puede dar 2 pasos y tiene que lanzar el balón tratando de dar en los pies de algún compañero. Si lo consigue gana 1 punto. Si da al compañero por encima de la rodilla resta 1 punto. Gana el que más puntos consiga.

### Variantes:

- » Se aumenta la cantidad de jugadores que lanzan balones.
- » Se juega separando el grupo en 2 equipos que compiten entre ellos.

## 9) La Mudanza

<b>Cantidad de participantes:</b>	Todo el grupo, dividido en 2 equipos.
<b>Material Didáctico:</b>	Conos para delimitar el terreno.
<b>Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:</b>	Velocidad.
<b>Objetivo del juego:</b>	Elevar la temperatura del cuerpo.
<b>Dominios de Aprendizaje</b>	
<b>Área Conceptual (Saber):</b>	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
<b>Área Procedimental (Saber hacer):</b>	Realizar el juego a una intensidad moderada y ejecutar los movimientos lo más rápido posible.
<b>Área Actitudinal (Ser):</b>	Ayudar a los compañeros de equipo.

### Desarrollo del Juego:

En el terreno de juego delimitar con conos 2 cuadrados alejados uno del otro. Estos cuadrados serán las casas. Dividir el grupo en 2 equipos, cada equipo se ubica dentro de la casa que se le asigne. A la señal del profesor "Mudanza", los alumnos deberán correr para ocupar la casa del equipo contrario. El equipo que complete primero la mudanza de todos sus jugadores será el ganador.

### Variantes:

- » La mudanza se realizará: en cuatro pies, en parejas tomadas de las manos, a caballito, saltando en un pie, en forma de cangrejo, corriendo de espaldas, de a tres haciendo sillita, etc.
- » Se permite obstaculizar a los contrincantes, sin empujarlos o golpearlos.

## 10) Hermano de...

Cantidad de participantes:	Todo el grupo. Trabajan en parejas.
Material Didáctico:	Ninguno.
Cualidad física o psicomotriz a desarrollar:	Memoria.
Objetivo del juego:	Elevar la temperatura del cuerpo.
Dominios de Aprendizaje	
Área Conceptual (Saber):	Comprender el concepto de calentamiento general a través del juego.
Área Procedimental (Saber hacer):	Realizar el juego a una intensidad moderada y utilizar la memoria para ejecutar óptimamente el juego.
Área Actitudinal (Ser):	Respetar las reglas del juego.

### Desarrollo del Juego:

Se forman dos rondas con la misma cantidad de integrantes en cada una. Una ronda dentro de la otra. Cada niño tendrá un hermano, que será el compañero que está frente a él al inicio del juego. Las rondas comienzan a girar en diferentes sentidos. A la señal del profesor "hermano de...", los niños deberán buscar su pareja y unirse a ella según lo que indique el profesor. Por ejemplo: hermano de orejas. La última pareja en juntarse deberá pagar una penitencia.

### Variantes:

- » Los hermanos se pueden juntar desde, la cabeza, la nuca, los hombros, la espalda, el estómago, los codos, las manos, las nalgas, los muslos, las rodillas, los pies, etc.
- » Se puede jugar con trillizos o cuatrillizos.

Para el calentamiento no se deben ocupar juegos de eliminación ya que el objetivo principal es que los niños se activen y eleven progresivamente su temperatura corporal. Si se van quedando fuera de los juegos no cumplen este objetivo.

