



## OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

**A. FÍSICO** Desarrollar habilidades de movimiento manipulativo, coordinación ojo-mano y precisión mediante diversas acciones de rodar pelotas.

**B. PSICOLÓGICO** Obtener confianza y motivación a partir de experiencias de movimiento en contextos de manipulación de objetos, percibiendo los entornos motores como agradables y divertidos.

**C. SOCIAL** Fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y fomentar relaciones de confianza que conduzcan a un rendimiento más eficiente.

**D. COGNITIVO** Desarrollar la comprensión y el conocimiento de los patrones fundamentales de movimiento, potenciar la memoria de movimiento, mejorar el pensamiento estratégico, la resolución eficaz de problemas y la concentración.

**GRUPO DE EDAD:** 7-10

**MATERIAL:** Pelotas de distintos tamaños y presiones (pelotas de tenis, pelotas de esponja, pelotas inflables), aros, bolos, conos, tapones para marcar, cinta de demarcación

**DIFICULTAD:** ● ○ ○

## DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

### El lanzamiento más preciso

Se colocan aros en un área de juego delimitada a tres metros de la línea de lanzamiento. Los alumnos, agrupados en equipos, intentan introducir la mayor cantidad posible de pelotas de tenis en los aros. Si lo consiguen, uno recoge el aro objetivo y lo lleva al lado de su equipo, reduciendo así el número de aros disponibles en el área de juego. Si no lo consiguen, deben recuperar las pelotas inmediatamente. El grupo con el mayor número de aros recogidos al final del juego gana.

Pregunte a los alumnos si les gustó el juego y si quedaron satisfechos con su precisión al rodar. ¿Encontraron la manera de introducir la pelota en el aro (alternando brazo/pierna, rodando bajo el brazo, postura)?

#### Variantes del juego:

1- para hacer la actividad más fácil o más compleja y adaptarla a las habilidades de los alumnos, disminuya o aumente la distancia de puntería y el tamaño de las pelotas; 2- además, varíe los desafíos de puntos y tiempos según la habilidad.

**Duración:** 10 min

#### Consejos de seguridad:

1- garantizar un área de juego libre de riesgos; 2- permanecer siempre a una distancia segura mientras espera su turno; 3- asegurarse de que la pelota ruede por el suelo en lugar de lanzarla.

### La Serpiente más larga

Los alumnos se agrupan en cuatro equipos, cada uno con una pelota grande (cabeza de serpiente) y cuatro pelotas más pequeñas (cuerpo de serpiente). En la marca indicada, cada uno de los primeros lanzadores, en una línea separada, lanza la pelota grande (cabeza de serpiente), seguida de cuatro pelotas de tenis más pequeñas (cuerpo de serpiente), con el objetivo de colocar cada una detrás de la anterior. Gana el equipo que forme la serpiente más larga (medida en línea recta de cabeza a cola).

Pregunte a los alumnos si han descubierto nuevas formas de manipular la pelota para un lanzamiento más controlado y preciso, y si han colaborado para idear un plan para crear la serpiente más larga. ¿Tuvo éxito su plan?

#### Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar el juego, varíe las dimensiones y la longitud de las pistas, las distancias mínimas desde la línea de salida hasta el punto de caída, el tamaño de las bolas y el tipo de superficie.

**Duración:** 15 min

#### Consejos de seguridad:

1- Asegúrese de que el área de juego sea amplia y tenga varias pistas; 2- Manténgase siempre a una distancia prudencial mientras espera su turno; 3- Los alumnos deben estar siempre atentos a sus compañeros y a los objetos que los rodean; 4- Por razones de seguridad, las bolas solo se pueden recuperar con la señal de "todo despejado" del profesor. No se permite entrar al área de juego antes de ese momento.

### Derribar los bolos

Los alumnos se agrupan en equipos y se colocan en lados opuestos del campo de juego. Se delimitan carriles paralelos, separados por marcas, y se colocan bolos en cada carril, a 2 metros de cada jugador. En una marca dada, los alumnos lanzan la pelota de tenis desde la línea de lanzamiento para intentar derribar el bolo del oponente que se encuentra en el otro extremo. Una vez lanzada, las pelotas no se pueden recuperar del área de juego. El primer equipo en derribar todos los bolos del oponente se considera ganador del desafío.

Pregunte a los alumnos si les gustó el juego y si quedaron satisfechos con su precisión al lanzar. ¿Aplicaron alguna estrategia exitosa al intentar derribar el bolo del oponente y trabajaron juntos para obtener el mejor resultado posible? ¿Afectaron las emociones a la ejecución? ¿Cómo? ¿Se podría cambiar el juego de alguna manera? Permita que los alumnos propongan modificaciones en el juego.

#### Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar la actividad y adaptarla a las habilidades de los alumnos, aumente o reduzca la distancia de puntería, el tamaño de las bolas, el tamaño y la separación de los bolos, el número de bolos por pista y el tamaño del área de juego; 2- Además, varíe los desafíos de puntos y tiempo según la habilidad.

**Duración:** 10 min

#### Consejos de seguridad:

1- Asegúrese de que el área de juego sea amplia y tenga varias pistas; 2- Disponga de varias estaciones de trabajo con suficiente espacio entre ellas; 3- En el campo, mantenga la distancia de seguridad con los demás alumnos, pero esté atento a la posición y los movimientos de los objetos y de sus compañeros; 4- Asegúrese de que la bola ruede por el suelo en lugar de lanzarla.

## OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

**A. FÍSICO** Desarrollar habilidades de movimiento manipulativo, coordinación ojo-mano y precisión; mejorar la puntería, la colocación y el control del balón mediante una variedad de acciones dinámicas.

**B. PSICOLÓGICO** Obtener confianza y motivación de las experiencias de movimiento en contextos de manipulación de objetos; percibir los entornos motores como satisfactorios, agradables y divertidos; mejorar la participación en el juego y la disposición a participar y persistir en la actividad física.

**C. SOCIAL** Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación; construir relaciones e interacciones sociales positivas con los compañeros; trabajar en cooperación, reconociendo las contribuciones de los demás, las diversas opiniones, perspectivas y experiencias.

**D. COGNITIVO** Desarrollar la comprensión y el conocimiento de los patrones fundamentales de movimiento; potenciar la memoria de movimiento; mejorar el pensamiento estratégico, la toma de decisiones bajo presión y la resolución eficaz de problemas; y desarrollar la adaptabilidad.

**GRUPO DE EDAD:** 10-14

**MATERIAL:** Pelotas de distintos tamaños y presiones, cubos, aros, cajas, conos, módulos de cajones de gimnasia, tiras de marcado planas, delineación

**DIFICULTAD:** ● ● ○

## DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

### Apuntando a los cubos

Coloque cubos y aros en un área de juego delimitada. Agrupe a los alumnos en tríos y determine las distancias según su habilidad. El objetivo del juego es apuntar al canasto (3 puntos) o al aro (1 punto) lanzando la pelota, sumando así más puntos que los equipos contrarios. Después de 5 intentos, los jugadores cambian de rol.

Pregunte a los alumnos qué hicieron bien o mal durante el partido y qué creen que podría haber mejorado su rendimiento. ¿Estuvieron satisfechos con la precisión y la colocación del tiro? ¿Qué estrategia utilizaron para obtener la mayor cantidad de puntos? ¿Experimentaron alguna emoción durante el partido? ¿Cuál?

#### Variantes del juego:

1- Para facilitar el juego, permita que los alumnos lancen la pelota al equipo contrario con un giro bajo el brazo (palma hacia abajo); 2- Para hacer el juego más complejo, aumente el número de intentos; 3- Para hacer la actividad más fácil o más compleja, disminuya o aumente la distancia de tiro, el número de cubos y aros por cancha, el número de intentos, el tamaño del balón y su presión. 4- Además, varíe los desafíos de tiempo y tiempo según la habilidad.

**Duración:** 15 min

#### Consejos de seguridad:

1- Asegúrese de que el área de juego sea amplia; 2- Disponga de varias estaciones de trabajo con suficiente espacio entre ellas; 3- Revise siempre la superficie de juego para detectar peligros; 4- Mantenga la distancia de seguridad con sus compañeros; 5- Seleccione pelotas adecuadas para las habilidades de los alumnos; 6- Todas las pelotas solo se pueden recuperar a la señal del profesor de que no hay peligro.

### Apunta a las cajas

Tras preparar el área de juego con 3 cajas ubicadas a diferentes distancias y ángulos de la línea de salida, asigne dos jugadores por puesto de trabajo y tres pelotas de fútbol a cada una. Para sumar puntos, los jugadores deben colocar sus pelotas de fútbol en las cajas (rodando, lanzando o pateando el soporte), apuntando primero a la más lejana (colocada en el centro), luego intentando apuntar a la de la derecha (ligeramente más cerca) y finalmente apuntando a la más cercana a la izquierda. Se otorga 1 punto por el tiro central, 3 por el de la derecha y 5 por el de la izquierda. El juego continúa hasta que se hayan anotado 20 puntos o hasta la puntuación predeterminada establecida por el profesor antes de comenzar.

Pregunte a los alumnos si están satisfechos con su rendimiento o si hay algo que podrían haber cambiado. Durante el juego, ¿adaptaron su técnica de lanzamiento? ¿Ajustaron la dirección y la fuerza en cada intento? ¿Se colocaron de forma diferente al lanzar en diagonal? Para aumentar la diversión, permita

que los alumnos propongan nuevas ideas y variaciones de otras progresiones del juego.

#### Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar la actividad, modifique la distancia de lanzamiento, los ángulos de los objetivos, el tamaño de las cajas y el tamaño de la pelota; 2- Además, varíe los desafíos de puntos y tiempos según la habilidad y la edad.

**Duración:** 15 min

#### Consejos de seguridad:

1- Asegúrese de que las estaciones de trabajo sean espaciosas y con suficiente espacio entre ellas; 2- En grupos múltiples, los alumnos deben lanzar objetos separados; 3- Asegúrese de que haya suficiente espacio para posicionarse al lanzar objetos; 4- Tómese su tiempo para posicionarse; 5- Lance la pelota solo a la señal del profesor; 6- Esté siempre atento a la posición y los movimientos de los objetos y de los compañeros; 7- Las pelotas solo se pueden recuperar a la señal del profesor de que no haya peligro.

### Cuatro Pelotas

Tras delinear varias áreas de juego rectangulares, coloque un módulo o cajón de plinto de gimnasia por sector. Agrupe a los alumnos en grupos de cuatro y determine las distancias de las líneas de lanzamiento según sus habilidades. Asigne 4 pelotas a cada grupo (pelota ligera - mini, pelota de tenis - pequeña, pelota de esponja - mediana, pelota de baloncesto - grande). El objetivo del juego es apuntar al cajón y lanzar tantas pelotas como sea posible al objetivo, es decir, lanzar todas las pelotas dentro del cajón. Los intentos de lanzamiento los realiza un solo jugador con todas las pelotas disponibles, lanzando una pelota tras otra, según la señal del profesor. Tras alcanzar los 4 intentos de lanzamiento, los jugadores cambian de rol y posición.

Pregunte a los alumnos si les gustó el juego, qué hicieron bien o mal y si hubo algo que podría haber mejorado su rendimiento. ¿Afectaron las emociones a su ejecución? ¿Cómo? ¿Cuál fue su lanzamiento favorito? ¿Y el más fácil? ¿Cómo lanzaron las pelotas más grandes? ¿Y las más pequeñas: usaron diferentes agarres? Permita que

los alumnos propongan nuevas ideas y variaciones para futuras progresiones del juego.

#### Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar la actividad, modifique la distancia de lanzamiento, el tamaño del objetivo y el tamaño de la pelota; 2- Además, varíe los desafíos de puntos y tiempos según la habilidad y la edad.

**Duración:** 15 min

#### Consejos de seguridad:

1- Asegúrese de que las estaciones de trabajo sean espaciosas y haya suficiente espacio entre ellas; 2- Asegúrese de que haya una distancia segura entre los grupos y los alumnos; 3- Tómese su tiempo para posicionarse; 4- Lance la pelota solo cuando el profesor lo indique; 5- Esté siempre atento a las posiciones y movimientos de los objetos y compañeros; 6- Todas las pelotas solo se pueden recuperar cuando el profesor lo indique.

OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

**A. FÍSICO** Desarrollar habilidades de movimiento manipulativo, coordinación mano-ojo y precisión mediante diversas acciones dinámicas de propulsión de objetos.

**B. PSICOLÓGICO** Obtener confianza y motivación a partir de experiencias de movimiento en contextos de manipulación de objetos, percibir entornos motores como agradables y divertidos, potenciar la expresión de emociones mediante el movimiento.

**C. SOCIAL** Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación, construir relaciones e interacciones sociales positivas con los compañeros, trabajar en equipo.

**D. COGNITIVO** Desarrollar la comprensión y el conocimiento de los patrones fundamentales de movimiento, potenciar la memoria de movimiento, mejorar el pensamiento estratégico, la resolución eficaz de problemas y la concentración.

GRUPO DE EDAD: 9-12

**MATERIAL:** Pelotas de varios tamaños y presiones (mini pelotas ligeras, pelotas de tenis, pelotas de esponja, pelotas grandes), soportes para globos, globos, conos, tapones para delinear y marcar.

DIFICULTAD: ●●●

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

Golpea la Pelota Grande

Coloca una pelota grande en el centro de un cuadrado de 3 a 4 metros. Delinea varios cuadrados paralelos (una pelota por área). Dos grupos con el mismo número de alumnos se colocan en la línea de base con dos pelotas de tenis en sus manos, listos para golpear la pelota grande objetivo simultáneamente, cada uno en su área, trabajando en paralelo y en la misma dirección. En una marca, durante 3 minutos seguidos, todos los alumnos comienzan a lanzar pelotas de tenis a la pelota objetivo, intentando empujarla hasta la línea de meta. Después de lanzar sus propias pelotas, los alumnos pueden tomar otra pelota en su parte del cuadrado y lanzarla de nuevo hacia la pelota grande desde la línea de base (para recuperar la pelota y discutir las tácticas, se permiten tiempos muertos frecuentes). El primer grupo en empujar la pelota grande hasta la línea de meta gana el juego.

Pregunta a los alumnos cuál fue, en su opinión, la manera más eficiente de mantener la pelota grande en movimiento (en términos de lanzamiento (rodar, lanzar, patear), frecuencia de lanzamiento (más o menos frecuente) y trayectoria (horizontal, parabólica). ¿Qué tipo de lanzamiento funciona

mejor? ¿Cómo se puede ajustar la fuerza del lanzamiento? ¿Cómo puede esto ayudar a tu equipo? ¿Se ideó un plan para que la pelota grande cruzara la línea de meta antes que los oponentes? ¿En qué fase fue más emocionante el juego? Deja que los alumnos propongan nuevas variantes para que el juego sea más divertido.

Variantes del juego:

1- Para facilitar el juego, se permiten movimientos de rodar y/o patear; 2- En lugar de ganar al primer intento, se intenta sumar puntos; 3- Modificar la distancia de la pelota objetivo, la distancia de los jugadores y la distancia de la línea de meta; 4- Trabajar en oposición (un equipo hacia el otro) en lugar de en paralelo.

Duración: 15 min

Consejos de seguridad:

1- Asegurar áreas de actividad amplias con suficiente espacio entre ellas; 2- Asegurar suficiente espacio entre los grupos y los alumnos dentro de ellos; 3- Asegurar un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 4- Lanzar objetos solo a la señal del profesor; 5- Prohibido lanzar objetos hacia o en dirección a otros jugadores. 6- Estar siempre atento a la posición y los movimientos de los objetos y compañeros; 7- Las pelotas solo se pueden recuperar a la señal de que el profesor/a está despejado/a. No se permite entrar al área de juego antes de esa señal.

Bombardeo de Globos

Tras preparar el área de juego (marcando tres estaciones de trabajo y colocando un soporte con siete globos a dos metros de la línea de salida), divide a los alumnos en equipos de cinco y asigne una pelota a cada jugador. El objetivo del juego es golpear todos los globos antes que los equipos oponentes.

A medida que los lanzadores golpean gradualmente los globos, el profesor los retira del soporte. Cada lanzador tiene un intento por ronda. Una vez que se hayan lanzado todas las pelotas a los globos, el profesor detiene el juego y permite que los jugadores recojan sus pelotas para la siguiente ronda. El equipo que primero bombardee todos los globos gana.

Pregunte a los alumnos si el desafío fue exigente y por qué. ¿En qué fase del juego fue más emocionante? ¿Qué fue lo más divertido? Permita que los alumnos propongan nuevas variantes del juego para aumentar la diversión.

Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar la actividad, modifique la distancia del objetivo, la distancia del jugador y el tamaño de la pelota; 2- Además, varíe los desafíos de puntos y tiempo según la capacidad y la edad.

Duración: 15 min

Consejos de seguridad:

1- Disponibilidad de múltiples áreas de juego; 2- Garantizar suficiente espacio entre los grupos y los alumnos dentro de ellas; 3- Garantizar el aprendizaje y la ejecución seguros de la habilidad mediante la observación y el manejo de objetos; 4- Garantizar un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 5- Lanzar objetos solo a la señal del profesor; 6- Está estrictamente prohibido lanzar objetos hacia o en dirección a otros jugadores; 7- Estar siempre atento a la posición y los movimientos de los objetos y de los compañeros; 8- Las pelotas solo se pueden recuperar a la señal del profesor.

Batalla Naval

Los alumnos se agrupan en equipos y se ubican en lados opuestos de la cancha, a 3 metros de la línea central. Se colocan 10 conos a cada lado del área de juego. En una marca dada, los alumnos intentan golpear el cono del oponente con un lanzamiento por debajo del brazo. Si lo logran, llevan el cono a su lado de la cancha. El grupo con más conos al final del juego gana.

Pregunte a los alumnos cuál sería la mejor manera de golpear los conos con éxito (agarre, postura (brazo/pierna), parada-mirada-balanceo, mantener siempre la vista en el objetivo). También pregúnteles si han usado alguna estrategia al golpear los conos del oponente. ¿Qué estrategia les dio más puntos? ¿Cómo afectaron las emociones a la ejecución? ¿Qué emociones sintieron durante el juego?

Variantes del juego:

1- Para facilitar el juego, permitir movimientos de rodadura. Cuando se adopte, intentar con la palma hacia abajo; 2- Para facilitar o complicar la actividad, disminuir o aumentar la distancia de tiro, el número de conos por cancha, el tamaño de la pelota y su presión; 2- Además, varíe los desafíos de puntos y tiempos según la habilidad.

Duración: 15 min

Consejos de seguridad:

1- Disponga de varias canchas espaciosas; 2- Seleccione pelotas adecuadas para las habilidades de los alumnos, para reducir lesiones, mejorar la maniobrabilidad, reducir la fatiga del brazo y aprovechar una velocidad óptima de la pelota con un rebote mínimo; 3- En caso de pelotas perdidas en el área de juego, detenga el juego inmediatamente; 4- Todas las pelotas y conos solo se podrán recuperar a la señal del profesor de que no haya peligro. Por razones de seguridad, no se permite entrar al área de juego durante el tiempo de juego.

OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

**A. FÍSICO** Desarrollar habilidades de movimiento manipulativo, coordinación mano-ojo y precisión mediante diversas acciones dinámicas de propulsión de objetos.

**B. PSICOLÓGICO** Obtener confianza y motivación a partir de experiencias de movimiento en contextos de manipulación de objetos, percibir entornos motores como agradables y divertidos, potenciar la expresión de emociones mediante el movimiento.

**C. SOCIAL** Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación, construir relaciones e interacciones sociales positivas con los compañeros, trabajar en equipo.

**D. COGNITIVO** Desarrollar la comprensión y el conocimiento de los patrones fundamentales de movimiento, potenciar la memoria de movimiento, mejorar el pensamiento estratégico, la resolución eficaz de problemas y la concentración.

GRUPO DE EDAD: 7-11

MATERIAL: Bolsas de legumbres, botones para lanzar, discos de varios tamaños y colores, delineación

DIFICULTAD: ● ○ ○

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

Apunta al cuadrado

Tras preparar el área de juego (marcando cinco puestos de trabajo y delineando cuadrantes de 1x1 metro a dos metros de la línea de salida), divide a los alumnos en equipos de cinco, divídalos (uno por puesto de trabajo) y asigne cuatro bolsitas a cada uno. En una marca dada, los alumnos lanzan las bolsitas hacia el cuadrante frente a ellos, intentando que caigan dentro de las líneas. Por cada lanzamiento exitoso, el equipo recibe un punto. El primer equipo en obtener 21 puntos es el ganador. Los modos y posiciones de lanzamiento son completamente opcionales (lanzamiento por debajo del brazo, lanzamiento por encima del brazo, lanzamiento con ambas manos, lanzamiento directo hacia adelante o lanzamiento lateral) y dependen totalmente de las habilidades de los alumnos.

Pregunte a los alumnos qué estrategias aplicaron para apuntar al cuadrado con éxito y cómo trabajaron juntos

para obtener el mejor resultado. ¿Cómo pueden modificar sus lanzamientos para que lleguen más lejos (por ejemplo, balanceo hacia atrás, seguimiento)? ¿Se podría cambiar el juego de alguna manera?

Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar el juego, se pueden incluir varios cuadrantes con mayor valor, variar la distancia y el tamaño de los cuadrantes, así como desafíos de puntos y tiempo.

Duración: 15 min

Consejos de seguridad:

1- garantizar un área de juego espaciosa; 2- disponer de múltiples estaciones de trabajo; 3- garantizar suficiente espacio para lanzar; 4- mantener un espaciado seguro; 5- los accesorios se pueden recuperar únicamente cuando el maestro dé la señal de que todo está despejado.

Comandantes de cuadrante

Tras colocar cinco cuadrantes numerados en línea recta, uno detrás del otro, agrupe a los alumnos en parejas y colóquelos en la línea de lanzamiento. Proporcione dos botones de lanzamiento a cada jugador. En una marca dada, los alumnos deben impulsar alternativamente sus objetos hacia los cuadrantes (los puntos aumentan linealmente con la distancia). Cada alumno completará siete cuadros, tras los cuales se otorgarán puntos (1.er cuadrante: 2 puntos, 2.º cuadrante: 4 puntos, 3.er cuadrante: 6 puntos, 4.º cuadrante: 8 puntos, 5.º cuadrante: 10 puntos). El ganador del desafío es el equipo con la puntuación acumulada más alta después de siete cuadros.

¿Fue desafiante el juego? ¿Por qué? ¿En qué fase fue más emocionante? ¿Qué hiciste para gestionar tus emociones (p. ej., concentrarte/apuntar al objetivo/no mirar a los demás jugadores, etc.)? ¿Qué variantes podrías plantear si fueras el profesor?

Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar el juego, incluya múltiples cuadrantes con mayor valor, varíe la distancia y el tamaño de los cuadrantes, así como desafíos de puntos y tiempo.

Duración: 15 min

Consejos de seguridad:

1- Disponga de varias estaciones con suficiente espacio entre ellas; 2- Asegúrese de que haya suficiente espacio entre ellas para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 3- Lanzamiento del objeto solo a la señal del profesor; 4- Esté siempre atento a la posición y los movimientos del objeto y de los compañeros; 5- Los accesorios solo se pueden recuperar a la señal del profesor de que no haya peligro. Por razones de seguridad, no se permite entrar al área de juego durante el juego.

Tres en Raya

Crea una cuadrícula de tres por tres con nueve espacios abiertos por zona de juego. Asigna dos jugadores por zona y proporciónales suficientes discos de lanzamiento de distintos colores. Los jugadores se turnan para colocar sus discos en la cuadrícula, intentando conseguir tres en línea (en vertical, horizontal o diagonal) mientras bloquean al oponente. El primer jugador que consiga alinear tres discos en línea gana; si nadie lo consigue, es un empate y el juego se reinicia con una cuadrícula vacía. ¿Qué emociones sintieron los alumnos durante el juego? ¿Afectaron a la ejecución? ¿Cómo? ¿Estuvieron satisfechos con la manipulación de los discos, la precisión de los lanzamientos y el control de la distancia?

Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar el juego, varíe la distancia y el número de espacios de lanzamiento, así como el tamaño de la cuadrícula.

Duración: 15 min

Consejos de seguridad:

1- Asegúrate de que las áreas de actividad sean amplias y estén bien separadas entre sí; 2- Con varios grupos, haz que los alumnos lancen sus discos lejos de los demás; 3- asegurar que haya un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al impulsar objetos; 4- lanzar el objeto solo cuando el maestro dé la señal de que todo está despejado; 5- los discos, que se pueden recuperar solo cuando el maestro da la señal de que todo está despejado, se recogen pero no se lanzan de regreso.

OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

**A. FÍSICO** Desarrollar habilidades de movimiento manipulativo, coordinación mano-ojo y precisión mediante diversas acciones dinámicas de propulsión de objetos.

**B. PSICOLÓGICO** Obtener confianza y motivación a partir de experiencias de movimiento en contextos de manipulación de objetos, percibir entornos motores como agradables y divertidos, potenciar la expresión de emociones mediante el movimiento.

**C. SOCIAL** Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación, construir relaciones e interacciones sociales positivas con los compañeros, trabajar en equipo.

**D. COGNITIVO** Desarrollar la comprensión y el conocimiento de los patrones fundamentales de movimiento, potenciar la memoria de movimiento, mejorar el pensamiento estratégico, la resolución eficaz de problemas y la concentración.

**GRUPO DE EDAD:** 11-14

**MATERIAL:** Discos y aros de lanzamiento de varios tamaños y colores, tiras de marcado planas

**DIFICULTAD:** ● ○ ○

Bocha plana

Después de establecer el área de juego (marcando cinco estaciones de trabajo y delineando secciones de 2x6 metros con una línea de partida claramente establecida) divide a los alumnos en equipos de dos y asigne un juego de cuatro discos de distinto color o diseño a cada equipo.

Comienza el juego lanzando el boliche a una distancia mínima de 3 metros de la línea de salida y dentro de los límites de la cancha (si se reposiciona por el impacto de otros discos durante el juego, la distancia debe medirse hacia la nueva ubicación del objetivo). Después de que cada equipo haya lanzado su disco una vez, el jugador cuyo objeto esté más alejado del objetivo toma el siguiente turno hasta que todos estén colocados (solo un lanzador por cuadro). El objetivo final es cubrir el boliche completamente para ganar al instante, o estar lo más cerca posible para sumar puntos. Se otorga un punto por cada apoyo más cercano al boliche que el oponente. Sin embargo, se pueden obtener puntos adicionales: 2 puntos por superponer 1/3 del disco, 4 puntos por cruzar 2/3 del disco y 6 puntos por cubrir el disco del oponente, lo que resulta en una victoria instantánea sin refutación. Cada juego consta de seis rondas. El equipo con la mayor puntuación acumulada después de seis rondas gana. En caso de empate, se juega una ronda de desempate.

¿Qué emociones sintieron los alumnos durante el partido? ¿Afectaron a la ejecución? ¿Cómo? ¿Estuvieron satisfechos con la manipulación de los accesorios, la precisión de los lanzamientos y el control de la distancia? ¿La modificación de la colocación del boliche ha provocado un cambio en la estrategia de juego? ¿Cómo? Anime a los alumnos a colocar el boliche de forma creativa y a jugar con obstáculos en la cancha como parte del desafío.

**Variantes del juego:**

1- para hacer el juego más fácil o más complejo y adaptarlo a las habilidades de los alumnos, disminuya o aumente la distancia de orientación, el tamaño de los discos y el peso.

**Duración:** 30 min

**Consejos de seguridad:**

1- garantizar áreas de actividad espaciosas con suficiente espacio entre ellas; 2- con grupos múltiples, haga que los alumnos se lancen unos a otros; 3- asegurar un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 4- lanzar objetos solo cuando el maestro dé la señal de que todo está despejado; 5- los discos, que se pueden recuperar solo cuando el maestro da la señal de que todo está despejado, se recogen pero no se arrojan de vuelta.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

El juego de Golf con Disco

Tras elegir áreas de juego amplias, divida a los alumnos en equipos de cuatro y asigne un aro de diana y cuatro discos de lanzamiento a cada grupo. Primero, los alumnos lanzan el aro de diana para establecer el reto y luego los discos con el objetivo de que caigan dentro del aro o en diferentes zonas en el menor número de lanzamientos posible. Pida a los alumnos que creen reglas para cuando el disco caiga en una zona específica del aro. El grupo primero debe explorar diferentes ideas y luego, en colaboración, seleccionar la que acuerden todos los miembros del equipo. ¿Han descubierto los alumnos nuevas formas de manipular los discos que les permitan una mayor precisión y colocación? ¿Cómo trabajaron juntos para obtener el mejor resultado?

**Variantes del juego:**

1- Para facilitar o complicar el juego y adaptarlo a las habilidades de los alumnos, varíe la distancia de puntería, el tamaño y el peso de los discos, así como los retos de punto y tiempo.

**Duración:** 15 min

**Consejos de seguridad:**

1- asegurar un área de juego espaciosa con suficiente espacio para lanzar objetos; 2- asegurar un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 3- los accesorios recuperados se recogen pero no se arrojan de vuelta.

OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

**A. FÍSICO** Desarrollar habilidades de movimiento manipulativo, coordinación mano-ojo y precisión mediante diversas acciones dinámicas de propulsión de objetos.

**B. PSICOLÓGICO** Obtener confianza y motivación a partir de experiencias de movimiento en contextos de manipulación de objetos, percibir entornos motores como agradables y divertidos, potenciar la expresión de emociones mediante el movimiento.

**C. SOCIAL** Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación, construir relaciones e interacciones sociales positivas con los compañeros, trabajar en equipo.

**D. COGNITIVO** Desarrollar la comprensión y el conocimiento de los patrones fundamentales de movimiento, potenciar la memoria de movimiento, mejorar el pensamiento estratégico, la resolución eficaz de problemas y la concentración.

**GRUPO DE EDAD:** 10-12

**MATERIAL:** Pelotas de distintos tamaños y presiones (mini pelotas ligeras, pelotas de tenis, pelotas de esponja, pelotas grandes), bochas, dianas, conos, cubos, botellas, contenedores, delineaciones y marcas planas.

**DIFICULTAD:** ● ● ○

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

Bolas de esquina

Marque un cuadrado de 4x4 metros, divida a los alumnos en equipos de dos y distribuya dos juegos de cuatro pelotas de tenis de distintos colores o diseños (el juego se juega en grupos de cuatro). Coloque el boliche al azar en el área de juego. Dos jugadores trabajan juntos para anotar más puntos que sus oponentes colocando las bolas con precisión cerca del objetivo y desplazando las bolas de los oponentes para impedir el acceso al objetivo. Cada jugador, por turnos, rueda o lanza una bola a la vez hacia el objetivo hasta que todos los jugadores hayan tenido dos turnos. Se otorgan puntos después de cada ronda según las 4 bolas que terminen más cerca del objetivo (4-3-2-1 puntos según la posición). El ganador es el equipo con la puntuación acumulada más alta después de cuatro rondas.

Pregunte a los alumnos cómo pueden trabajar en equipo para limitar las oportunidades de gol del oponente. ¿Qué hacer si la bola del oponente está más cerca del objetivo? ¿Cómo pueden los compañeros de equipo conseguir la mayor cantidad de bolas cerca del objetivo? ¿Es mejor rodar una bola antes del objetivo o más allá del objetivo? Si la precisión de apuntado mejoró de una ronda a otra, pregunte a los alumnos qué cambios se realizaron en la técnica (liberación más

suave por debajo del hombro, ajuste del control direccional y la fuerza según intentos anteriores, apuntar al objetivo). ¿Quién podría jugar a este juego contigo en casa? Si se juega al aire libre, pídeles que comenten el entorno exterior y cómo se sienten. Deja que los alumnos propongan nuevas ideas para las progresiones del juego.

**Variantes del juego:**

1- para hacer la actividad más fácil, permitir que los jugadores tiren desde cualquier lugar del cuadrado; 2- para hacer la actividad más compleja, variar el tipo de bolas utilizadas (bocha, volo, petanca), la posición inicial del objetivo, la distancia de la línea desde el objetivo (cuando los jugadores tiran desde la misma posición), el área del cuadrado; 3- Además, cambiar el sistema de puntuación (solo puntúa la pelota más cercana al objetivo, o las 8 pelotas puntúan: 8-7-6-5-4-3-2-1, o crear un círculo alrededor del objetivo donde las pelotas tengan diferentes valores según dónde caigan).

**Duración:** 15 min

**Consejos de seguridad:**

1- Asegurar áreas de actividad espaciosas y con suficiente espacio entre ellas; 2- Con varios grupos, que los alumnos se lancen en direcciones opuestas; 3- Asegurar un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 4- Asegurarse de que las pelotas rueden por el suelo en lugar de lanzarlas; 5- No recuperar los objetos hasta que se hayan lanzado todos; 6- Los objetos, que solo se pueden recuperar a la señal de que el profesor/a no tiene peligro, se recogen, pero no se devuelven.

Rolli

Coloca una bola grande en el centro de un rectángulo de 8 a 10 metros. Dos grupos de alumnos del mismo tamaño se alinean en la línea de base con cuatro bolas en sus manos, listos para golpear simultáneamente la bola grande, cada uno en su área, trabajando en paralelo y en la misma dirección. En una marca, durante 3 minutos seguidos, todos los alumnos comienzan a rodar sus bolas hacia la bola, intentando empujarla hasta la línea de meta. Después de rodar su propia bola, los alumnos pueden tomar otra bola en su parte del área de juego y apuntar de nuevo a la bola grande (para recuperar la bola y discutir las tácticas, se permiten tiempos muertos frecuentes). El primer grupo en empujar la bola grande hasta la línea de meta gana el desafío.

Pregunta a los alumnos cuál fue, en su opinión, la manera más eficiente de mantener la bola grande en movimiento (en términos de modo de lanzamiento, frecuencia y trayectoria). ¿Es un bombardeo constante de bolas más eficiente que uno esporádico? ¿Se ideó un plan para que la bola grande cruzara la línea de meta antes que los oponentes? ¿En qué fase del juego fue más emocionante? ¿Por qué? ¿Cómo se podría mejorar para que fuera más divertido?

**Variantes del juego:**

1- En lugar de ganar al primer intento, se puede intentar con puntos: se puede otorgar un punto al equipo que haya empujado la diana más lejos (4 intentos por jugador, 5 rondas). El equipo con la mayor suma de puntos gana el desafío; 2- Se puede intentar con una partida con límite de tiempo y una bola por equipo. Una vez lanzada, la bola se recupera inmediatamente y se entrega para el siguiente tiro; 3- Se puede jugar en oposición (un equipo hacia el otro) en lugar de en paralelo; 4- En oposición, se otorga un punto al equipo que haya empujado la diana más lejos hacia el espacio del oponente; 5- Se puede modificar la distancia de la bola diana, la distancia del jugador y la distancia a la línea de meta.

**Duración:** 20 min

**Consejos de seguridad:**

1- Asegurar un área de actividad espaciosa; 2- Asegurar suficiente espacio entre los grupos y los alumnos dentro; 3- Asegurar una distancia adecuada para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 4- Lanzamiento de objetos solo a la señal del profesor. 5- Está estrictamente prohibido lanzar objetos hacia otros jugadores; 6- Estar siempre atento a la posición y los movimientos de los objetos y compañeros; 7- Las pelotas solo se pueden recuperar a la señal de "todo despejado" del profesor. No se permite entrar al área de juego antes de ese momento.

Dar en el blanco

Tras colocar varios blancos (7 por sección) a diferentes distancias de la línea de base, agrupe a los alumnos en equipos de cuatro y proporcione ocho bolas de bochas de distintos colores y diseños a cada equipo. Tras rodar o lanzar la bola, se pueden obtener puntos según la zona objetivo. Los blancos en la zona exterior, más alejada, valen 5 puntos, los de la zona central 3 puntos y los más cercanos 1 punto. Se otorga un punto extra si una bola cae dentro de un blanco. Se juegan rondas hasta alcanzar los 13 puntos. El equipo ganador se decide por la suma de las puntuaciones de dos rondas.

Pregunte a los alumnos qué tipo de lanzamiento para derribar blancos les funcionó mejor. ¿Cómo pueden controlar la dirección y la distancia de la bola? ¿Eligieron blancos de baja o alta puntuación? ¿Cambiarán de blanco la próxima vez? ¿Qué tal si la bola cae en el blanco? ¿Encontraron la manera de hacerlo? ¿Cómo pueden cooperar para maximizar su puntuación? Si al principio no tuvieron éxito con la actividad, ¿cómo persistieron?

**Variantes del juego:**

1- Para facilitar o complicar la actividad y adaptarla a diferentes niveles de habilidad, se puede variar el método de lanzamiento, el tipo (boccia, voleibol, petanca), el tamaño y el peso de las bolas, la disposición de los blancos, el tipo de blanco, su tamaño y distancia desde

la línea de lanzamiento, y el tamaño del área de juego. 2- Modificaciones en la disposición: retirar del área de juego los blancos derribados en lugar de detener el juego para reubicarlos. 3- Modificaciones en la puntuación: cuanto más pequeño sea el blanco, mayor será la puntuación (bolo - 5 puntos, lata - 2 puntos, botella - 1 punto). - Tras establecer una puntuación objetivo, gana el equipo con el menor número de lanzamientos o la mayor cantidad de puntos en un tiempo determinado (p. ej., 45 segundos).

**Duración:** 15 min

**Consejos de seguridad:**

Consejos de seguridad: 1- Asegurar áreas de actividad espaciosas y con suficiente espacio entre ellas. 2- En grupos múltiples, los alumnos deben lanzar bolas separados. 3- En cualquier variante donde los jugadores se enfrenten, se debe establecer un orden de juego y dar una señal clara para recuperar las bolas. 4- alternativamente, utilizar una configuración de alineación y hacer que todos los jugadores lancen en la misma dirección; 5- asegurar un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al impulsar objetos; 6- las bolas deben rodar por el suelo y lanzarse por debajo de la altura de la cintura; 7- no se permiten lanzamientos demasiado vigorosos; 8- los accesorios se recogen pero no se devuelven; 9- las bolas se recuperan solo cuando el juego se detiene y se da la señal de "devolver bolas".

OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

**A. FÍSICO** Desarrollar habilidades de movimiento manipulativo, coordinación ojo-mano y precisión, mejorar la puntería, la colocación y el control del balón mediante una variedad de acciones dinámicas.

**B. PSICOLÓGICO** Generar confianza y motivación a partir de experiencias de movimiento en contextos de manipulación de objetos, percibir entornos motores como agradables y divertidos, potenciar la expresión de emociones mediante el movimiento.

**C. SOCIAL** Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación, construir relaciones e interacciones sociales positivas con los compañeros, trabajar en equipo.

**D. COGNITIVO** Desarrollar la comprensión y el conocimiento de los patrones fundamentales de movimiento, potenciar la memoria de movimiento, mejorar el pensamiento estratégico y desarrollar estrategias en relación con las zonas de puntuación, desarrollar la adaptabilidad, la resolución eficaz de problemas y la concentración.

**GRUPO DE EDAD:** 12-14

**MATERIALES:** Bochas, objetivos, papel, cinta, cuerda, marcas planas

**DIFICULTAD:** ●●○

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

**Jackmate  
Bola de petanca**

Crea un círculo de 50-70 cm de diámetro con cuerda, cinta o marcas planas y colócalo en el terreno de juego. Inserta un cuadrado de papel dentro del círculo y fíjalo con cinta adhesiva. Coloca el jack (o pallino) en el centro de la sección. Divide a los alumnos en equipos de dos y asigna un juego de cuatro bochas planas de distinto color o diseño a cada jugador. El objetivo del juego es rodar o lanzar una bocha a la zona diana con el objetivo de conseguir la máxima puntuación. Los puntos se obtienen según dónde se detenga la bola en la zona diana. La zona exterior (círculo) vale 1 punto, la zona central (cuadrado) 3 puntos y golpear la bola de petanca vale 5 puntos. Se juegan rondas hasta alcanzar los 20 puntos. La posición y la distancia del jugador a la diana dependerán de su edad y del espacio disponible; sin embargo, se recomienda establecer la línea de lanzamiento a 3 metros de la diana.

Pregunta a los alumnos si su puntuación ha mejorado entre rondas. Si es así, ¿qué cambios se hicieron en su técnica de apuntar y lanzar (dirección y fuerza ajustadas según intentos anteriores, balanceo del brazo en dirección al objetivo para terminar apuntando al objetivo después de soltar la bola de bochas)? Si su bola de bochas no dio en el objetivo, ¿qué se podría cambiar? Además, ¿qué se podría hacer si su lanzamiento cubre la distancia pero no da en el centro del objetivo (por ejemplo, cambiar el punto de inicio, la línea de puntería/objetivo, el punto de lanzamiento)? ¿Qué cambios puedes hacer si la bola va demasiado lejos/demasiado corta? ¿Se han dado consejos de rodar/lanzar a algún compañero de equipo para mejorar la precisión y el control? ¿Quién podría jugar este juego contigo en casa? Si se juega al aire libre, pídeles a los jugadores que hablen sobre el entorno exterior y cómo los hace sentir.

**Tangram**

Crea un rectángulo pegando cuatro hojas de periódico en el área de juego. Superpón una zona romboidal (preferiblemente de color) y fíjala con cinta adhesiva. Dentro de esta forma, se podrán identificar 1 rectángulo grande, 1 rombo, 4 rectángulos pequeños, 2 triángulos isósceles y 4 triángulos rectángulos. El objetivo del juego es apuntar una bola de bochas hacia una figura geométrica que corresponde a un número específico de puntos que los participantes pueden obtener (rectángulo grande: 2 puntos, rombo: 4 puntos, rectángulo pequeño: 4 puntos, triángulo isósceles: 6 puntos, triángulo rectángulo: 8 puntos). Se juegan rondas hasta alcanzar 20 puntos. La posición y la distancia del jugador respecto a la diana dependerán de su edad y del espacio disponible; sin embargo, se recomienda colocar la línea de tiro a 3 metros de la diana.

Pregunta a los alumnos si el juego fue desafiante. ¿Por qué? ¿La geometría ha hecho la actividad más interesante? ¿Se requieren diferentes habilidades para este juego? ¿Cuáles? ¿El juego ha obligado a los alumnos a pensar estratégicamente? ¿Cómo? ¿Cómo cambia el juego la reducción del área de juego? ¿Y la introducción de nuevas figuras geométricas? ¿Quién podría jugar a este juego contigo en casa? Si se juega al aire libre, pide a los jugadores que hablen sobre el entorno exterior y cómo les hace sentir.

**Variantes del juego:**

1- Para facilitar o complicar la actividad y adaptarse a las diferentes habilidades de los jugadores, se puede reducir o aumentar la distancia de centrado, el número de figuras geométricas y sus tamaños correspondientes, el tamaño y el peso de las bolas de bochas (boccia, voleibol, petanca); 2- Para aumentar la complejidad, se pueden introducir nuevas figuras geométricas; 3- Implementar tanto el apuntado como la penetración para centrar la figura; 4- Además, variar el número de intentos, las rondas y el sistema de puntuación.

**Duración:** 20 min

**Consejos de seguridad:**

1- asegurar áreas de actividad espaciosas con suficiente espacio entre ellas; 2- con grupos múltiples, hacer que los alumnos lancen bolas lejos unos de otros; 3- en cualquier variante donde los jugadores se enfrentan entre sí, se debe establecer un orden de juego y dar una señal clara para recuperar las bolas; 4- asegurar un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al impulsar objetos; 5- lanzamiento de objeto solo cuando el profesor lo indique; 6- las bolas deben rodar por el suelo y lanzarse por debajo de la altura de la cintura; 7- no se permiten lanzamientos demasiado vigorosos; 8- los accesorios se recogen pero no se devuelven; 9- las bolas se recuperan solo cuando el juego se detiene y se da la señal de "devolver bolas".

**Variantes del juego:**

1- Para facilitar o complicar la actividad y adaptarse a las diferentes habilidades de los jugadores, se puede reducir o aumentar la distancia de puntería, el tamaño de las dianas (un boliche más grande facilita la actividad), el número de intentos, el tamaño y la intensidad de las bolas de bochas (boccia, volo, petanca); 3- Además, se puede introducir un minic cuadrado como zona de puntería para aumentar la complejidad.

**Duración:** 25 min

**Consejos de seguridad:**

1- Asegurar áreas de actividad amplias con suficiente espacio entre ellas; 2- Con varios grupos, los alumnos deben lanzar objetos en direcciones opuestas; 3- Asegurar un espacio adecuado para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 4- Lanzamiento del objeto solo a la señal del profesor; 5- Los objetos, que solo se pueden recuperar a la señal de que el profesor no tiene peligro, se recogen, pero no se devuelven; 6- Los alumnos no recuperan las bolas de bochas hasta que termina la ronda.

## OBJETIVOS DE LA PLANIFICACIÓN

**A. FÍSICO** Desarrollar habilidades de movimiento manipulativo, coordinación ojo-mano y precisión; mejorar la maniobrabilidad, el control y la colocación de los tiros en la petanca mediante diversas acciones dinámicas de propulsión de objetos.

**B. PSICOLÓGICO** Generar confianza y motivación a partir de experiencias de movimiento en contextos de tiro al blanco; percibir entornos motores como agradables y divertidos; potenciar la expresión emocional mediante el movimiento; mejorar la participación en el juego y la disposición a participar y perseverar en la actividad física.

**C. SOCIAL** Fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y fomentar relaciones de confianza que conduzcan a un rendimiento más eficiente; construir interacciones sociales positivas; trabajar en equipo reconociendo las contribuciones de los demás, las diversas opiniones, perspectivas y experiencias.

**D. COGNITIVO** Desarrollar la comprensión y el conocimiento de los patrones fundamentales de movimiento; potenciar la memoria de movimiento y la anticipación; mejorar el pensamiento estratégico y la estrategia en relación con las zonas de puntuación; desarrollar la toma de decisiones bajo presión, la resolución eficaz de problemas, la adaptabilidad y la concentración.

**GRUPO DE EDAD:** 12-14

**MATERIALES:** Bochas, bolas grandes, boliche, marcas planas, delineación

**DIFICULTAD:** ●●●

## DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

### Avanzando

Se marcan dos líneas paralelas separadas 10 metros en el área de juego y los alumnos, agrupados en equipos de dos, se colocan en la línea de fondo. Se distribuyen bolas de bochas a todos los jugadores. Tras lanzar el boliche, el primer jugador lanza una bola por debajo del brazo, con la palma hacia abajo, hacia la línea de fondo. Si la bola sobrepasa la línea, el otro jugador suma un punto. Tras el lanzamiento correcto, que se detiene antes de la línea, el segundo jugador señala o atraviesa la bola del primer jugador intentando sacarla de la posición de puntuación. Los jugadores se turnan, cada uno intentando dar en la bola del otro. Se anota un punto por cada golpe. Todos los jugadores recogen sus bolas y el juego comienza desde el otro extremo. El primer equipo en llegar a 11 puntos gana.

Cuanto más lejos lance la bola el primer jugador, más difícil será para el segundo jugador golpearla, pero si sobrepasa la línea, pierde un punto. Pregunte a los alumnos qué estrategia usarán y por qué. ¿Qué tipo de lanzamiento funciona mejor? ¿Largo o corto? ¿Qué deben hacer para sumar la mayor cantidad de puntos? ¿Cómo se comunicarán los alumnos dentro de su equipo antes o después del golpe al implementar su estrategia? ¿Afectan las emociones su ejecución? ¿Qué se puede hacer para gestionar las emociones si tienen dificultades durante

## Justo a tiempo

Delimite varias secciones de 3 a 4 metros. Alinee los rodillos a lo ancho y los lanzadores a lo largo de cada rectángulo. Asigne una bola objetivo y diez bolas por sección. En una marca dada, se rueda una bola grande pasando por una fila de jugadores que intentan golpearla con sus bolas de bochas al pasar. El jugador designado como el rodillo rueda la bola delante de los demás jugadores mientras otro jugador en el otro extremo la detiene y la devuelve al "rodillo" después de recoger las bolas dispersas. En cuanto a la puntuación, no contar los impactos es una opción. Otra opción es proponer a los jugadores un reto para que logren su mejor marca personal.

Pregunte a los alumnos si su precisión de puntería mejoró de una ronda a otra. De ser así, ¿qué cambios se realizaron en cuanto a la técnica (lanzamiento más suave por debajo del hombro, ajuste del control direccional y la fuerza en función de los intentos anteriores, apuntar al objetivo, anticipación)? Si sus bolas no dieron en el objetivo, ¿qué se podría cambiar? Además, ¿qué se podría hacer si la bola lanzada pasó junto al objetivo? ¿Llegaste demasiado pronto o demasiado tarde? ¿Qué disfrutaste más jugando a este juego? Para que sea más divertido, deja que los alumnos propongan nuevas progresiones.

### Variantes del juego:

1- Modificar la actividad para adaptarla a jugadores con diferentes habilidades (eligiendo un objetivo de tamaño adecuado, velocidad de rodadura y distancia de tiro, se adapta a todos los jugadores); 2- Variar el tamaño y tipo de los objetivos (pelota de pilates, pelota con peso) y las pelotas utilizadas para el lanzamiento (pelotas de tenis, boccia, vólo, petanca); 3- Variar la velocidad de rodadura de la pelota; 4- Variar la distancia desde la línea de rodadura de la pelota; 5- Variar el tipo de lanzamiento. Los jugadores pueden rodar (apuntar) o lanzar (romper) sus pelotas para golpear un objetivo en movimiento con la palma de la mano hacia abajo; 6- Para hacer el juego más complejo, rodar más de una pelota objetivo; 7- Además, incluir un movimiento de rebote antes de golpear el objetivo para aumentar la complejidad.

**Duración:** 20 min

### Consejos de seguridad:

1- Asegurar áreas de actividad espaciosas con suficiente espacio entre ellas; 2- Con varios grupos, que los alumnos lancen objetos separados; 3- Asegurar una distancia adecuada para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 4- los accesorios no se recuperan hasta que se hayan lanzado todas las bolas; 5- se da una señal para que los jugadores sepan que es seguro recoger las bolas lanzadas y regresar a la línea de partida; 6- las bolas se recogen pero no se devuelven.

## Matemáticas de bochas

Crea una cuadrícula de tres por tres con nueve espacios abiertos por zona de juego (de izquierda a derecha por las filas 1-2-1, 4-8-6, 1-2-1). Asigna dos jugadores por zona y proporcionales dos bolas de bochas de distintos colores. Los jugadores se turnan colocando dos bolas consecutivas en la cuadrícula con el objetivo de sumar un total de 8. Tras el primer lanzamiento, se debe memorizar el número obtenido, mientras que antes del segundo lanzamiento se debe resolver una operación entre multiplicación y ecuación. Para ganar, con el segundo lanzamiento, el jugador debe apuntar al espacio que, sumado o multiplicado por el primer número, dé 8. La victoria se alcanza tras un partido al mejor de tres.

Pregunta a los alumnos: ¿Fue desafiante el juego? ¿Por qué? ¿Las matemáticas han hecho la actividad más interesante? ¿Se necesitan diferentes habilidades para este juego? ¿Cuáles? ¿El juego ha obligado a los alumnos a pensar estratégicamente? ¿Qué se puede aprender de su rendimiento para determinar su próxima estrategia? Si no tuvieron éxito al principio, ¿cómo persistieron en esta tarea? Deje que los alumnos establezcan nuevos desafíos como si fueran el profesor.

### Variantes del juego:

1- Para facilitar o complicar la actividad, varíe el estilo (apuntar, romper, combinar ambos), el tipo de bolas (boccia, volo, petanca), el tamaño y el peso; 2- Acorte o prolongue la distancia de la cuadrícula a la línea de meta; 3- Aumente o disminuya el tamaño y el número de espacios de la cuadrícula, el número de intentos y el mejor de los partidos; 4- Para aumentar aún más la dificultad, incluya operaciones de resta y división.

**Duración:** 25 min

### Consejos de seguridad:

1- Asegúrese de que las áreas de actividad sean amplias y estén suficientemente separadas entre sí; 2- Con varios grupos, los alumnos deben lanzar bolas en direcciones opuestas; 3- En cualquier variante donde los jugadores se enfrenten, se debe establecer un orden de juego y dar una señal clara para recuperar las bolas. Explique estos procedimientos antes de comenzar el juego; 4- Asegúrese de que haya suficiente espacio para que los alumnos se posicionen al lanzar objetos; 5- Lanzamiento de objetos solo a la señal del profesor; 6- Las bolas deben lanzarse por debajo de la cintura; 7- No se permiten lanzamientos demasiado fuertes; 8- Los accesorios se recogen pero no se devuelven; 9- Las bolas se recuperan solo cuando el juego se detiene y se da la señal de "devolver bolas".