

MINIBASKET: JUEGOS Y EJERCICIOS MOTRICIDAD GENERAL

Ficha de Juego 1 - Percepción Espacial

DESARROLLO: Los jugadores/as van por el espacio corriendo y botando; a la palmada (señal) van rápidamente hasta el lugar de encuentro marcado previamente.

VARIANTES: Pueden realizar cualquier acción antes de volver al lugar de encuentro. Puede hacerse por parejas agarrados de la mano y uno de ellos botando.

ANOTACION: Que no miren el balón, que mantengan la atención.

Ficha de Juego 2 - Percepción Espacial

DESARROLLO: 1 balón cada trío. Los tres de pie alrededor del balón. Se numeran 1,2 y 3. El profesor/a dice un número, al oírlo, el que le corresponda lo coge y botando intenta huir de los otros dos que le persiguen agarrados de la mano. Cuando lo han atrapado vuelta a empezar.

VARIANTES: Puede hacerse desde sentado, y a la inversa, el que tiene el balón debe coger a los otros.

ANOTACION: Que no miren el balón cuando boten.

Ficha de Juego 3 - Percepción Espacial

DESARROLLO: Todos sentados en círculo. Uno la queda con dos balones, el resto sentado con los ojos cerrados. El que la queda está fuera del círculo, va andando y decide a qué alumno/a le da un balón, tras hacerlo, sale corriendo botando el balón que le queda. El que estaba sentado sale detrás (también botando) intentando cogerlo antes de que se siente en su sitio. El que pierda continúa el juego.

VARIANTES: El que la queda debe dar dos vueltas antes de poder sentarse. También se puede hacer que el que le persigue no bota.

ANOTACION: Que no miren el balón cuando boten.

Ficha de Juego 4 - Percepción Espacial

DESARROLLO: Cada trío con 1 balón. Uno lo bota y los otros dos corren con él, colocándose según diga el profesor/a: a la izquierda, a la derecha, delante, o detrás del compañero que bota sin tocarlo. Al tiempo cambian de rol.

VARIANTES: Los que le persiguen le tienen que quitar el balón.

ANOTACION: Que lleven el balón un poco adelantado.

Ficha de Juego 5 - Percepción Temporal

DESARROLLO: El entrenador/a bota el balón a distintas velocidades, los niños saltan por cada bote, imitando en lo posible el número de saltos por los botes.

VARIANTES: Haciendo parejas o tríos cada una con un balón.

ANOTACION: Que coordinen el tiempo de salto.

Ficha de Juego 6 - Percepción Temporal

DESARROLLO: 1 balón cada trío. Uno da palmadas al ritmo que quiera, otro salta al ritmo de las palmadas, y el tercero, que tiene el balón, bota al ritmo de las palmadas. Al tiempo se cambian los papeles. Rotación: palmadas, balón, salto.

VARIANTES: En vez de saltos cualquier otra acción como giros, agachadas, lanzamientos hacia arriba de una pelota, etc.

ANOTACION: Adecuar tiempo de salto.

Ficha de Juego 7 - Percepción Temporal

DESARROLLO: Grupos de 4 con un balón por grupo. Se colocan dos frente a otros dos. Uno con balón sale botando y se lo entrega al compañero de enfrente, que a su vez sale hacia el otro lado y hace la misma operación, y así sucesivamente. Alternar las manos de bote.

VARIANTES: Se puede hacer con dos balones a la vez.

ANOTACION: Que no miren el balón cuando boten.

Ficha de Juego 8 - Percepción Temporal

DESARROLLO: Todos tumbados con los ojos cerrados. El profesor/a tiene un balón, debe dar botes. Antes de hacerlo debe decir el nº de botes que los alumnos deben contar. Empieza a dar botes sin parar hasta que todos los alumnos estén de pie. Los alumnos tumbados, van contando mentalmente los botes que vayan escuchando, cuando crean que se ha llegado a la cifra que dijo el profesor se ponen de pie. Importante que no se hable.

VARIANTES: Puede hacerse desde sentado.

ANOTACION: Que sólo se escuche el bote.

Ficha de Juego 9 - Percepción Espacio Temporal

DESARROLLO: Se divide la clase en 2 grupos. Uno de ellos con balones, el otro sin ellos, la quedan. A la señal del entrenador/a salen desde "su casa" (la zona de tiros libres) para atrapar a los que tienen el balón. Si lo cogen lo llevan dentro de la casa, y salen a por otros. Los capturados sólo pueden salvarse si anotan 1 tiro libre mientras están atrapados. Si lo hacen se salvan y vuelven al campo botando y corriendo. Cuando estén todos capturados cambian de rol los grupos.

VARIANTES: Los atrapados pueden realizar otra acción para salvarse en vez del tiro libre. Pueden rotar los grupos cada x tiempo para cambiar de rol más rápido, y no depender de los alumnos/as.

ANOTACION: Cuida la mecánica de tiro.

Ficha de Juego 10 - Percepción Espacio Temporal

DESARROLLO: Con dos líneas paralelas y separadas unos 5 metros se marca un río, (con tiza, cuerda, etc.). Un jugador se coloca en el centro del río sin balón. El resto desde las orillas del río deberá cruzarlo botando el balón sin que el que queda ('comebalones') los toque. No se puede dar media vuelta cuando se ha empezado a cruzar. Los atrapados pasan a ser 'comebalones', y el que la quedaba se salva.

VARIANTES: Se puede utilizar las líneas del campo, a lo ancho. Si el espacio es muy grande puede haber 2 o 3 comebalones.

ANOTACION: Cuida que se desplacen en posición defensiva

Ficha de Juego 11 - Percepción Espacio Temporal

DESARROLLO: Por parejas, uno corre botando el balón, el compañero corre pegado intentando quitarle el balón sin tocar el cuerpo del que bota.

VARIANTES: Puede hacerse por tríos o con dos balones.

ANOTACION: Que no miren el balón cuando boten .

Ficha de Juego 12 - Percepción Espacio Temporal

DESARROLLO: Por parejas. Uno con balón hace de ciego botando y andando, con los ojos cerrados (tapados). El compañero le acompaña evitando chocar con el resto de parejas. No puede tocar al ciego, sólo dirigirlo con la voz.

VARIANTES: Puede dirigirlo desde detrás del ciego con las manos en los hombros, apretándole el hombro hacia el que debe girar (izquierda-derecha).

ANOTACION: Que sepa diferenciar izquierda-derecha.

Ficha de Juego 13 – Desplazamientos

DESARROLLO: Divididos en dos grupos, 1 sin balón que la queda, situándose en medio de la zona de juego. El grupo con balón esta dentro de una zona reservada "Casa", de ahí tiene que ir al nido que esta situado enfrente, a unos 15 metros, pero tienen que ir botando. Si salen de la casa no pueden volver. Si llegan al nido están salvados. Los "águilas" (sin balón) deberán evitar que lleguen. Un punto por cada paloma salvada.

VARIANTES: Los atrapados pueden realizar otra acción para salvarse en vez del tiro libre. Pueden rotar los grupos cada x tiempo para cambiar de rol más rápido, y no depender de los jugadores/as.

ANOTACION: Cuida que el bote sea con una mano, y un poco adelantado.

Ficha de Juego 14 – Desplazamientos

DESARROLLO: Se nombra a una pareja, cada uno se coloca en un extremo del campo, estos tratarán de encontrarse en la zona destinada a tal efecto (el círculo del centro del campo). El resto evitara que se reúnan, interponiendo su cuerpo en la trayectoria que sigan. Prohibido usar las manos para parar a la pareja.

VARIANTES: Puede hacerse con balón la pareja y botando.

ANOTACION: Fíjate en los desplazamientos laterales, que no crucen las piernas.

Ficha de Juego 15 – Desplazamientos

DESARROLLO: Sentados en un gran círculo todo el grupo, salvo dos que se colocan en el centro del mismo, con los ojos vendados. Se suelta un balón en el suelo dentro del círculo, y los que están en medio deben encontrarlo guiándose únicamente por las voces del resto de alumnos, que les indican donde esta el balón.

VARIANTES: Hacerlo a gatas, o bien, sólo dos guían a los del medio.

ANOTACION: Cuida que las voces no sean gritos!

Ficha de Juego 16 – Desplazamientos

DESARROLLO: Uno la queda, en una pared a unos 20 metros del resto, que esta colocado tras una línea. Estos tienen balón. El que la queda se da la vuelta mirando la pared y mientras dice "1,2,3 - quietos", el resto avanza botando con el objetivo de tocar la pared sin que los vea moverse el que la queda. Cuando este termina la frase se gira, si ve a alguno moviéndose, dirá su nombre y el capturado volverá a empezar. El primero que llegue gana y la queda.

VARIANTES: Puede hacerse sin balón, o con balón pero sin botar.

ANOTACION: Cuida las paradas al quedarse quieto, piernas flexionadas, cintura baja.

Ficha de Juego 17 – Desplazamientos

DESARROLLO: Por parejas con un balón. Este lo sujetan entre ambos con las manos. Deben desplazarse sin que se les caiga según vaya diciendo el entrenador. De lado, de frente, a gatas, de cuclillas, a saltos, andando, en carrera, tumbados, a cangrejo, etc.

VARIANTES: Pueden coger el balón con cualquier parte del cuerpo.

ANOTACION: Fíjate en la fluidez para desplazarse.

Ficha de Juego 18 – Saltos

DESARROLLO: 2 aros en el suelo (o dibujados con tiza). Los jugadores con el balón salen desde un punto determinado, van corriendo, saltan con un solo pie en el primero (derecho), con el otro pie en el segundo (izquierdo) y se impulsan fuera de los aros, levantando la rodilla de la pierna derecha (primer paso) hacia arriba, para coger impulso. Entonces en ese salto lanzan a canasta. Interesante que digan al tiempo que lo hacen (Uno, dos, arriba), en voz alta, para coger el ritmo de la acción.

VARIANTES: Para los zurdos se puede hacer lo mismo en el lado izquierdo del campo, para ellos el primer aro (paso/salto) sería con la izquierda y el segundo con la derecha.

ANOTACION: Cuida el ritmo de la acción, para que lo asimilen mejor.

Ficha de Juego 19 – Saltos

DESARROLLO: Se dibujan varias líneas paralelas en el suelo, separadas unos treinta centímetros, seguidas y en dirección a la canasta, de tal forma que la última este a unos 2 metros del cesto. Los alumnos salen desde el fondo con el balón en las manos, saltando todas ellas sin pisarlas. Cuando llegue a la última línea, y tras saltarla lanzan a canasta, van a por el balón y vuelven al lugar de inicio corriendo por fuera.

VARIANTES: Se pueden poner también obstáculos en altura para que los saltos sean de los dos tipos.

ANOTACION: Cuida el lanzamiento a canasta con una mano

Ficha de Juego 20 – Saltos

DESARROLLO: Por tríos, un balón por cada. Separados unos dos metros cada uno, forman un triángulo. El que tiene el balón empieza pasando al de su derecha bombeado. Éste debe cogerlo en el aire, en su punto más alto, dando un salto fuerte. Cuando cae al suelo vuelve a pasarlo al que queda, y así sucesivamente.

VARIANTES: Puede hacerse en forma de competición. ¿Qué trío da antes 20 pases?

ANOTACION: Cuida el tiempo de salto para coger el balón en su punto más alto.

Ficha de Juego 21 - Saltos

DESARROLLO: Dos equipos juegan un partido de baloncesto (puede ser de 3x3, 4x4, 5x5 o 10x10), con la única regla de tener que desplazarse, saltando con los dos pies juntos, aquel que tenga el balón. Sus compañeros pueden moverse como quieran, pero cuando reciban el balón tendrán que saltar como los canguros para moverse. No es necesario botar el balón para desplazarse saltando

VARIANTES: Que todos salten como canguros, atacantes y defensores.
Que todos salten menos el que tiene el balón.

ANOTACION: Fíjate en la búsqueda de espacios libres.

Ficha de Juego 22 – Giros

DESARROLLO: Muchos aros repartidos por el suelo. Los jugadores por parejas o tríos, con un balón cada pareja. Uno botando y corriendo empieza a rodear un aro y luego otro, y así sucesivamente. El compañero va detrás haciendo lo mismo pero sin balón. A la voz del entrenador cambian su papel.

VARIANTES: Puede hacerse con balón la pareja y botando.

ANOTACION: Que no miren el balón mientras botan.

Ficha de Juego 23 - Giros

DESARROLLO: Grupo de 10 jugadores en círculo sentados. Uno la queda en medio y de pie. Los del círculo se pasan la pelota rodando pero intentando que le dé al que la queda. Este intenta esquivarla. El que consiga darle la queda.

VARIANTES: Pueden utilizarse otras pelotas más blandas y así no tener que rodarlas, sino lanzarlas.

ANOTACION: Fíjate en la velocidad de reacción y en los giros que efectúan

Ficha de Juego 24 - Giros

DESARROLLO: Cada jugador sale, uno tras otro, desde un lugar determinado, botando el balón. Dos metros antes de llegar a una colchoneta, que se coloca en el suelo, le pasa el balón al entrenador, da una voltereta en la colchoneta, se pone de pie y recibe el balón, continua botando hasta llegar cerca de la canasta y lanza. Coge su rebote y se coloca tras los compañeros

VARIANTES: Dividir al equipo en varios grupos si se tienen varias colchonetas. Incluir otras acciones en el recorrido.

ANOTACION: Que tiren con una sola mano.

Ficha de Juego 25 – Giros

DESARROLLO: En círculo. El entrenador lanza la pelota a un jugador y dice "he visto un león", el jugador que recibe debe pasar rápido a otro y decir "he visto un" (nombre de otro animal), y así sucesivamente. El que no conteste rápido se elimina. El último que queda gana. No vale repetir animales.

VARIANTES: Ídem pero con otro acertijo, como por ejemplo colores, o haciendo cuentas de sumar, de multiplicar. "Cuántos son 5x6", el otro responde "30" y hace otra pregunta antes de pasar.

ANOTACION: Fíjate en los pases que sean rectos y vayan al pecho del compañero.

Ficha de Juego 26 - Lanzamientos-Recepciones

DESARROLLO: Gran grupo. Utilizando como línea de separación el medio del campo, se divide el grupo en dos, uno a cada mitad y con la mitad de balones cada grupo. Lanzan balones rodando hacia la otra parte del campo, para intentar que en su propio campo no haya ningún balón. Si algún grupo lo consigue gana un punto. Importante que los balones rueden para evitar impactos.

VARIANTES: Utilizar otras pelotas más blandas para poder lanzar sin rodar. A mayor cantidad de balones más largo se hace el juego

ANOTACION: Velocidad de lanzamiento

Ficha de Juego 27 - Lanzamientos-Recepciones

DESARROLLO: Grupos de 4 o 5, con un balón. Se colocan en dos filas, una frente a otra, separadas unos 3 metros. Uno de los que esta primero tiene el balón, lo pasa al compañero de enfrente y sale corriendo detrás de la fila donde ha pasado. El que ha recibido hace lo mismo con la otra fila, pasa y se va corriendo a ella, y así sucesivamente.

VARIANTES: Variar las posibilidades de pase. Con un bote en el suelo (picado), por encima de la cabeza, con una mano, etc.

ANOTACION: Que los pases sean rectos y precisos.

Ficha de Juego 28 - Lanzamientos-Recepciones

DESARROLLO: Grupos de 3,4 o 5 con 1 balón. Tres estaciones.

E1. Se coloca un objeto (cualquiera) en el suelo, a unos 5 metros del grupo. Uno tras otro lanzan el balón para darle al objeto. Si le dan 1 punto por cada vez.

E-2. Uno coge un aro y lo sujeta verticalmente. El resto enfrente, a unos 3 metros intentan colar el balón por el aro. Si lo hacen 1 punto. Cuando uno lanza se intercambia por el que lo sujeta.

E-3. Lanzamiento a canasta desde 3 metros. Uno tras otro. Quien anote 1 punto. Tres lanzamientos cada uno en cada posta.

VARIANTES: Aumentar las postas, con otra de tiro a canasta. Ideal que cada grupo esté en una posta y todos rotan.

ANOTACION: Cuida que lancen bien, adelanten una pierna

Ficha de Juego 29 - Lanzamientos-Recepciones

DESARROLLO: Equipos de 5. Uno hace de lanzador y el resto de bolos, se sitúan enfrente, a unos 8 metros del que lanza. Tira la pelota rodando, y al que le dé se cae al suelo. Cada uno lanza 3 veces. ¿Quién cae más bolos?

VARIANTES: En gran grupo y lanza el entrenador. Gana el último que quede

ANOTACION: Mira la puntería.

Ficha de Juego 30 - Lanzamientos-Recepciones

DESARROLLO: Parejas o tríos con un balón. Pasarse el balón en estático, en movimiento, en distintas posiciones (saltando, andando, corriendo, sentados, tumbados, sin mirarse), en situaciones de equilibrio (sobre bancos suecos), etc.

VARIANTES: Puede hacerse como competiciones

ANOTACION: Que los pases sean rectos y precisos

Ficha de Juego 31 - Lanzamientos-Recepciones

DESARROLLO: Grupos de 5. 3 se pasan el balón, 2 la quedan. Pasarse el balón sin que lo intercepten los gatos, si alguno lo hace se intercambia con el ratón que lo ha perdido. Los ratones pueden botar un máximo de dos veces antes de pasar, y se pueden mover mientras bota. Acotar el espacio de juego.

VARIANTES: Acción continua botar y pasar.

ANOTACION: Mira la puntería.

Ficha de Juego 32 – Lanzamientos-Recepciones

DESARROLLO: 2 grupos. Un grupo se desplaza dando 10 pases sin que el balón caiga al suelo y sin devolverlo al mismo que te lo ha pasado. El otro grupo intenta interceptarlo antes que den los 10 pases. Si el balón cae al suelo, cambian de rol los grupos. Si dan 10 pases, se anotan 1 punto y cambian de rol.

VARIANTES: Hacer una competición para ver que grupo da más pases sin perderla.

ANOTACION: Cuida que los pases sean precisos y que valoren la pérdida de balón.

Ficha de Juego 33 - Lanzamientos-Recepciones

DESARROLLO: Dos grupos, uno a cada lado de la canasta y en fila. El primero tiene el balón. A la voz del entrenador lanza y va por su propio rebote, luego pasan al compañero que viene después, y así sucesivamente. EL objetivo del juego es meter un numero de canastas determinado previamente. Cada canasta la cantan, en voz alta, todos a la vez.

VARIANTES: Antes de tirar que tenga que dar dos botes en carrera.

ANOTACION: Cuida la correcta mecánica de tiro

Ficha de Juego 34 - Transportes-Conducciones

DESARROLLO: Muchos balones de distintos deportes distribuidos por el suelo. Los jugadores deben conducirlos según sean de un deporte u otro, y como se haga en ese deporte. Fútbol: Con el pie Baloncesto: Con las manos Otras pelotas: Lanzándolas, rodando, etc.

VARIANTES: Dejar que averigüen como se conducen. Utilizar objetos como stick para la pastilla de hockey, raqueta para la pelota de tenis, etc.

ANOTACION: Habilidad en la conducción

Ficha de Juego 35 - Transportes-Conducciones

DESARROLLO: 2 grupos. Uno con balones le botan corriendo por la pista, el otro sin balones intenta quitárselo a los que tienen. Si lo hacen se quedan con el balón y cambian de rol. No vale tocar el cuerpo del que bota para quitársela.

VARIANTES: Al que se la quiten se lo llevan hasta que no quede ninguno. Y luego empieza otra vez el juego con los papeles cambiados.

ANOTACION: Que no miren el balón cuando boten

Ficha de Juego 36 - Transportes-Conducciones

DESARROLLO: Dos filas, frente a frente, de 3 jugadores cada una. El primero de una fila tiene el balón, lo lleva botando en zig-zag, esquivando unos conos puesto al efecto. Cuando llegue a la fila de enfrente pasa el balón y se va detrás de esa misma fila donde ha pasado. El que ha recibido hace la misma operación en sentido contrario, y así sucesivamente.

VARIANTES: Antes de llegar que paren y pasen el balón.

ANOTACION: Que boten a la altura de la cintura.

Ficha de Juego 37 - Transportes-Conducciones

DESARROLLO: Grupos de 6.3 con balones y otros 3 sin ellos. Los primeros botan sobre el terreno, intentando que los otros 3 no se la quiten.No vale tocar ninguna parte del cuerpo para quitar la pelota.

VARIANTES: Todos tienen balones y el que la roba se queda con dos.

ANOTACION: Control del balón sin la mirada.

Ficha de Juego 38 - Transportes-Conducciones

DESARROLLO: Por parejas. Conducir el balón desde un lado a otro del campo sin que se caiga al suelo. Se debe llevar con cualquier parte menos con las manos: Con la frente, hombros, pecho, cintura, espalda, etc.

VARIANTES: Se pueden hacer carreras, si a alguna se le cae, deben empezar de nuevo.

ANOTACION: Que no caiga el balón.

Ficha de Juego 39 - Transportes-Conducciones

DESARROLLO: Un grupo de 10 sentado en círculo. Uno la queda con los ojos vendados y se sitúa en medio. El resto sentado se pasa el balón rodando de unos a otros, el cazador ciego debe atrapar el balón dejándose llevar únicamente por el sonido del mismo. Si lo atrapa cambia con el que lo perdió.

VARIANTES: Gran grupo y dos la quedan

ANOTACION: Rapidez de pases.

Ficha de Juego 40 - Transportes-Conducciones

DESARROLLO: Dos equipos separados unos 20 metros. En el medio (a 10 metros de cada equipo) un balón. Cada miembro de cada equipo se asigna un número que ira desde el 1 hasta el "x" según los componentes que tenga cada equipo. El profesor dice un numero y los alumnos que sean salen corriendo a coger el balón. Quien lo coja debe volver botando a su casa, sin que el que lo persigue se lo quite. Quien pierda se elimina. Pierde el equipo que se queda sin componentes.

VARIANTES: Puede hacerse con un pañuelito y que salgan con un balón botando a coger el pañuelito.

ANOTACION: El bote de velocidad que sea adelantado