



Juegos de Calentamiento y vuelta a la calma

**Que con más frecuencia utilizo
en mis clases de E.F.**

Fco. Javier Vázquez Ramos
El Valor de la Educación Física

Juegos de calentamiento y de vuelta a la calma

Que con más frecuencia utilizo

Índice

1. Gracias
 2. Juegos de calentamiento
 3. Juegos de vuelta a la calma
 4. Te espero para un café
-

1. Gracias

¡Gracias!

¡Muchas gracias por suscribirte!

Es todo un honor, a partir de este momento, poder estar en contacto contigo a través del correo electrónico. Seguro que podemos intercambiar mucha y valiosa información.

Espero que disfrutes de estos juegos de calentamiento y de vuelta a la calma que son los que de forma habitual suelo utilizar y te adelanto que a los niños les encantan.

Espero que los disfrutes.

Un fuerte abrazo,

y que tengas un muy buen día :)

Fco. Javier Vázquez Ramos



2. Juegos de calentamiento

1. **Los cañoneros.** Se la quedan dos. Un balón para los dos. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero. Ganará el último en convertirse en cañonero. El cañonero que tiene la pelota en las manos no puede moverse. Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.
2. **Tulipán.** Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan se pueden salvar diciendo "tuli" y abrir manos y piernas al tiempo que se quedan en estatuas. Para poder volver al juego otro compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas.
3. **Jimmy Jou el pistolero.** Este es uno de esos juegos de calentamiento típico. Uno se la queda en el centro. El resto tienen que pasar de un lado a otro cuando el que se la queda diga: "yo soy Jimmy Jou el pistolero", y los otros le contesten: "no te tenemos miedo". El que está en el centro no puede salirse de la línea sobre la que está, pudiendo correr solamente de derecha a izquierda y no hacia delante o atrás. Al que toque se queda con él en el centro y deben volver a decir: "yo soy..." Ganará en último en ser pillado.
4. **Polis y ladros.** Dos equipos. Uno hace de polis y el otro de ladros. Los polis tienen que pillar a los ladros y meterlos en la "cárcel" (una portería o un cuadrado formado con conos). Los ladrones se

pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté pillado le de la mano a otro que esté en la cárcel. Cuando estén todos los ladros en la cárcel cambio de rol.

5. **Balón sentado.** Básicamente consiste en dos equipos separados por una fila de bancos suecos. 4 pelotas para cada equipo. El objetivo del juego es sentar a todo el equipo contrario en los bancos suecos. Se consigue sentar a un adversario cuando se le da con una pelota. Si un equipo consigue sentar a todos los del equipo contrario ganan un punto. La forma de salvar a los compañeros de tu equipo que están sentados, es cogiendo el balón en el aire sin que se le caiga. Otra forma de conseguir un punto es cuando alguien comete una falta, es decir, le han dado con el balón y no se ha sentado: tarjeta amarilla y punto para el otro equipo.
6. **Bote, bote.** Se la queda uno, que tendrá que contar hasta 50 de 5 en 5 (o de 3 en 3... de esta forma trabajamos las tablas de multiplicar). Mientras cuenta tiene los ojos cerrados y el resto de compañeros se esconde. Cuando termina de contar abre los ojos y tiene que ir a buscar al resto de niños. Cuando ve a uno tiene que ir a donde está el bote, cogerlo y decir: "bote, bote por Juan", y éste quedará eliminado. Cuando un niño consiga llegar al bote y darle una patada se termina la partida que se está jugando y se la queda él. Nuevamente todos se esconden mientras el nuevo cuenta.
7. **Torito tres cuartas.** Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. La forma de ponerse a salvo los que no se la quedan es levantando

sus pies del suelo más de tres cuartas (una cuarta se mide abriendo la mano y poniendo el dedo meñique en el suelo y el pulgar mirando al techo-cielo, encima del dedo pulgar pongo el dedo meñique de la otra mano -eso serían dos cuartas-). Cuando el que la queda pilla a alguien le tiene que decir: "pies quietos" y a partir de ese momento comenzar a contarle las tres cuartas, si fuera necesario. Las formas de levantar los pies del suelo son variadas: subiéndose a las espaldas, poniendo la espalda en el suelo y levantando las piernas, montándose en algún banco sueco, en algunas colchonetas, haciendo el pino, etc.

8. **Caza fantasmas.** Se la quedan 4-5 con un aro grande en la mano - los cazafantasmas-. El resto de niños son los fantasmas. Los cazafantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos), si en ese tiempo no lo consiguen se forma un nuevo equipo de cazafantasmas. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida.
9. **La roca.** Se la quedan 4-5 con una pelota cada uno. El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es dándole con la pelota, y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos), si en ese tiempo no lo consiguen se forma un nuevo equipo. Los niños convertidos en piedra, se ponen en el suelo dispuestos a ser saltados por otros compañeros, ya que ésa es la forma de poder volver al juego.
10. **El país de piedra.** Se la quedan 4-5 duendecillos traviesos que tienen la capacidad de convertir en piedra -estatua- a todo aquel

que toque la pelota que llevan en las manos. Por suerte también existe un duendecillo bueno que lleva una varita mágica en la mano y que no puede ser convertido en piedra. Con ella puede salvar a todo aquel que esté convertido en piedra con un suave toque con su varita mágica -una varita de goma espuma-. Cada equipo de duendecillos traviosos tiene un tiempo de 3-4 min para intentar lo imposible: convertirlos a todos en piedra.

11. **Cadena corta.** Se la queda uno que tiene que intentar pillar al resto. Cada vez que pille a uno se tienen que agarrar de la mano -serían dos-. Cogidos de la mano tendrían que pillar a un tercero. Y éstos a un cuarto. En el momento de ser cuatro, la cadena se divide de dos a dos, y cada equipo es independiente. Así hasta que se consiga pillar a todos.
12. **La cadena semilarga.** Se la quedan 3 o 4, cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.
13. **Cadena larga.** Se la queda uno que tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada vez que pille a alguien se van dando la mano, de tal forma que nunca se pueden soltar, sea el número que sea. El objetivo es intentar pillar a toda la clase. Cuando la cadena comienza a ser relativamente grande, es más importante la cooperación que la rapidez.
14. **Come cocos.** Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.

Los que no se la quedan no tienen salvo, y todo el mundo solamente puede correr por las líneas del campo. El juego termina cuando el maestro lo estime oportuno.

15. **Lanza el dado y a correr.** Se forman 4-5 equipos de 4-5 niños. Cada equipo se agarra a una cuerda para no soltarse. El objetivo es conseguir 15 puntos, para ello antes de salir a correr en grupo, deben de tirar un dado y anotar la puntuación obtenida. El recorrido de los equipos es darle una vuelta completa a una pista deportiva y cada vez que concluyan una vuelta vuelven a lanzar el dado.

16. **La bruja.** Existen tres roles diferentes. El/la cabecera, el brujo o la bruja, y los niños. El objetivo último es que la bruja pille a los niños, y se vayan convirtiendo en nuevos brujos/as. La bruja sólo puede salir a correr detrás de los niños cuando la cabecera le haga una señal. Los niños y la bruja se sitúan en frente de la cabecera. La bruja a un metro de ésta y los niños a unos 15 metros. La cabecera establece una señal con la bruja (sonora o de movimiento) y una vez la tenga definida manda a llamar al resto de niños. Cuando estos están relativamente cercas, hace la señal y la bruja se da media vuelta e intenta pillar a los niños. Cuando los niños consiguen llegar a su casa están a salvos. Si la bruja pilla a alguno de los niños se convierten en bruja. Puedes verlo en [este enlace](#).

17. **Cocodrilo dormilón.** Se la quedan 3-4 niños se que ponen a dormir. El resto de niños, haciendo un corro, le cantan: "cocodrilo dormilón, que no sabes ni la "o", chin pon". Cuando termina la canción los cocodrilos se despiertan y salen en busca de los demás a pillarlos. Se repite el procedimiento: a dormir, corro, canción y a pillar.

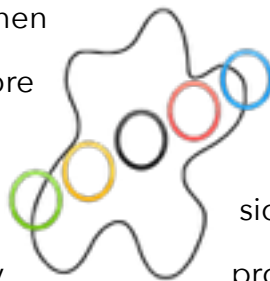
18. **El vampiro vegetariano.** Se la quedan 4-5 con un un cono chino cada uno en la mano. Son los vampiros que se alimentan, en lugar de sangre, de tomates -resto de compañeros- . Cada vez que pillen a un tomate lo tienen que sorber de forma simbólica, dejando al tomate flácido y tumbado en el suelo. La forma de que el tomate pueda volver a tener vitalidad es que un compañero suyo lo riegue -también de forma simbólica-. Cada equipo de vampiros tiene 3-4 minutos para intentar comer todos los tomates posibles.
19. **Cortahilos.** Se la quedan dos o tres niños para darle mayor dinamismo al juego. Los alumnos que se la quedan dicen en voz alta el nombre de los jugadores a los que van a perseguir. Una vez que han contado hasta tres, para dar posibilidad de huir a los elegidos, salen a perseguir a los nombrados, cada uno a uno, y a partir de ese momento, cualquier jugador que se cruce (corta hilo) entre perseguidor y perseguido, cortando el hilo imaginario que los une, será el nuevo perseguido.
20. **¡Color, color!** Se la queda un jugador. El resto le hace un corro y le canta "color, color... verde, amarillo, color de limón ¿Qué color?" Y el que está en el centro debe decir un color, (por ejemplo: ¡verde!) En ese momento todos los jugadores que hacen el corro, deben ir a tocar algo verde mientras el que se la "queda" tiene que ir persiguiendo a sus compañeros para atraparlos antes de que toquen algo de color verde. Si el que se la queda atrapa a alguien, éste deberá colocarse en el centro del corro.

3. Juegos de vuelta a la calma

1. **La croqueta gigante.** Sobre una fila de colchoneta. Se tumba un niño "boca-abajo". El próximo de la fila hace la croqueta por encima de éste. El siguiente tiene que hacer lo mismo, de tal modo que se va formando una alfombra de niños, por donde el resto tiene que ir haciendo la croqueta.
2. **Lío lío.** Todos sentados en fila. Uno se la queda con el profe de espaldas al resto sus compañeros y con los ojos cerrados. El maestro llama a uno de la fila. Éste en total silencio se debe acercarse al compañero que tiene de espaldas. Una vez allí debe de tocársela y con voz cambiada decirle algo y volver de nuevo a su sitio con mucha suavidad. Una vez sentado todos los niños en fila cantan: "lío-lío quién ha sido". Y el que se la queda se da la vuelta y tiene que intentar adivinar quién ha sido. Si lo consigue punto para él, sino para el que ha salido a tocarle la espalda. Cambio de rol.
3. **La bomba.** Se forma un corro. Todos de pie. El corro tiene una pelota que tiene que ir pasándose de uno a otro en la mano. En el centro del corro hay un reloj que cuenta del 1 al 5, y cada vez que llegue al cinco saca una manecilla -su mano- primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y por último da una palmetada y dice: "Bomba". El que tenga la pelota en ese momento se tiene que sentar en el suelo y el juego continúa.
4. **A la zapatilla por detrás.** Se forma un corro todos sentados en el suelo. Uno se la queda con una zapatilla en la mano -un cono o algo parecido- y va dando vueltas alrededor del círculo formado,

mientras los demás cantan: “A la zapatilla por detrás, tris tras, ni la ves ni la verás, tris tras, mirar para arriba que caen judías, mirar para abajo que caen garbanzos, a dormir a dormir y a dormir”. En este momento todos tienen que cerrar los ojos y preguntar: “¿mamá/papá qué hora es?” a lo que el que se la queda tiene que contestar diciendo una hora. Esto se repite varias veces, hasta que el que se la queda pone la “zapatilla” detrás de alguien y dice: “la hora de despertarse”. En ese momento todos deben mirar para atrás y el que tenga la zapatilla detrás de sí, se tiene que levantar e intentar pillar al que le ha puesto la zapatilla, que a su vez también corre para no ser pillado. Tiene que darle un mínimo de dos vueltas al círculo y sentarse en el mismo sitio que al que le ha puesto la zapatilla. En caso de ser pillado antes, se tendrá que meter “a la olla”, es decir, en el centro del círculo y esperar a que pillen a otro para poder salir. (Min. 3 y 57 seg. del vídeo)

5. **El pistolero loco.** Se realiza en gran grupo. Todos hacen un círculo. Uno en el centro. Éste tiene que dar vueltas con los ojos cerrados y señalar a alguien. El señalado se tiene que agachar y los que están al lado del agachado tienen que decir lo más rápido posible el nombre que lo diga gana ese reto y el otro se tiene que sentar. El que había sido señalado y se había agachado se levanta y prosigue el juego con la misma dinámica.



6. **Gallinita ciega.** En grupos de 6-7 y en círculo (o gran grupo). Un niño hace de gallinita, que llevará los ojos vendados y se coloca en el centro. Alrededor todos le cantan la canción (*gallinita ciega, qué*

se te ha perdido, una aguja o un dedal, da media vuelta y lo encontrarás) y se alejan dos pasos cada uno y ya no se pueden mover más. La gallinita toca a alguien y mediante el tacto debe averiguar quién es. Cambio de rol.

4. Te espero para un café

Te espero, como siempre

- Por el blog "[el valor de la educación física](#)" (formato texto).
- O por el podcast "[educación física](#)" (formato audio).

Y si en algún momento pasas por Arahál, en Sevilla...

- Te invito a un café.