



# 30 JUEGOS DE ALTA PARTICIPACIÓN

para Educación Física en Primaria

**Sin eliminación innecesaria · pocas esperas · variantes inclusivas · listos para usar**

Un pack práctico para docentes que quieren que más alumnado participe más tiempo, sin perder calidad pedagógica, seguridad ni sentido educativo.

## INCLUYE

**30**

fichas de juegos

**4**

sesiones listas

**2**

matrices rápidas

**2**

plantillas imprimibles

# Como usar este pack

Este recurso nace de una idea central: el tiempo de práctica importa, pero solo tiene valor cuando la organización permite una participación real, equilibrada y con sentido. Por eso las propuestas priorizan estructuras simultáneas, poca dependencia de turnos, reincorporación rápida y adaptaciones sencillas.

## 1. Elige rápido

Usa las matrices de las páginas siguientes para filtrar por ciclo, objetivo, material y espacio.

## 2. Ajusta

Cada ficha incluye una variante inclusiva y un consejo JEF para reducir tiempos muertos.

## 3. Explica poco

Demuestra, empieza y añade una regla cada vez. La comprensión mejora cuando la consigna se prueba.

## 4. Observa

Valora participación, decisiones, convivencia y seguridad, no solo quien gana o corre más.

### LEYENDA DE LAS FICHAS

Ciclo

Duración

Espacio

Material

Intensidad

Los datos son orientativos. Ajusta distancias, tiempos, agrupamientos y material a tu alumnado y al espacio real. Las fichas están pensadas como punto de partida profesional, no como recetas rígidas.

### BASE PEDAGÓGICA DEL PACK

Inspirado en el trabajo del autor sobre optimización del tiempo de compromiso motor y participación equitativa: menos filas, menos espera, más tareas simultáneas, cooperativas y adaptables.

# Las 6 claves JEF para aumentar la participación

1

## **Juega en paralelo**

Duplica espacios, tableros o balones antes de aumentar el tamaño de los grupos.

2

## **No uses eliminación como tiempo fuera**

Convierte el error en una acción breve, un rol o una reincorporación inmediata.

3

## **Reduce las filas**

Si hay más de dos personas esperando de forma habitual, cambia la estructura.

4

## **Rota roles y protagonismo**

Los números, posiciones y responsabilidades deben cambiar de manera intencional.

5

## **Adapta sin señalar**

Ofrece niveles, distancias o materiales alternativos disponibles para todo el grupo.

6

## **Deja micro-momentos de decisión**

20 segundos para pensar una estrategia pueden aportar más aprendizaje que 2 minutos de explicación.

regla práctica: maximizar movimiento no significa llenar cada segundo. Una pausa breve puede ser valiosa si sirve para decidir, regular emociones, analizar o mejorar la siguiente acción.

# Matriz rápida de selección 1/2

Busca un juego de un vistazo. Las categorías son orientativas y muchos juegos admiten adaptaciones para otros ciclos.

| #  | Juego                         | Ciclo | Min   | Material             | Int.    |
|----|-------------------------------|-------|-------|----------------------|---------|
| 1  | Semáforo viajero              | 1º-4º | 8-10  | 3-6 conos de color   | M-Alta  |
| 2  | Satélites                     | 1º-4º | 8-10  | Ninguno              | Media   |
| 3  | Islas móviles                 | 1º-6º | 10-12 | Aros o bases         | Media   |
| 4  | Cazacolores                   | 1º-4º | 8-10  | Petos o conos de ... | Alta    |
| 5  | Espejo en movimiento          | 1º-6º | 8-10  | Ninguno              | B-Media |
| 6  | Guardianes del aro            | 3º-6º | 10-12 | 6-10 aros y pelot... | M-Alta  |
| 7  | Cadena con rescate            | 1º-4º | 8-10  | Ninguno              | Alta    |
| 8  | Pañuelo cooperativo           | 3º-6º | 10-12 | 1 pañuelo y conos    | Alta    |
| 9  | Tres en raya activo           | 3º-6º | 10-12 | 9 aros + 6 petos/... | M-Alta  |
| 10 | Piedra, papel, tijera y pilla | 1º-6º | 8-10  | Conos                | Alta    |
| 11 | Mensajeros                    | 1º-6º | 10    | Tarjetas y conos     | Media   |
| 12 | Cuatro esquinas cooperativas  | 1º-4º | 8-10  | 4 conos de color     | Media   |
| 13 | Puentes y ríos                | 1º-4º | 10-12 | Cuerdas, líneas o... | Media   |
| 14 | Cambio de planeta             | 1º-6º | 8-10  | Aros o círculos m... | M-Alta  |
| 15 | Relevos continuos sin cola    | 3º-6º | 10-12 | Conos y testigos ... | Alta    |

Atajo: si necesitas subir la participación, empieza reduciendo el tamaño de los grupos, duplicando zonas de juego o convirtiendo la eliminación en una reincorporación activa.

## Matriz rápida de selección 2/2

Busca un juego de un vistazo. Las categorías son orientativas y muchos juegos admiten adaptaciones para otros ciclos.

| #  | Juego                          | Ciclo | Min   | Material             | Int.     |
|----|--------------------------------|-------|-------|----------------------|----------|
| 16 | Bingo motor                    | 1º-6º | 12-15 | Tarjetas de bingo    | Variable |
| 17 | Atrapa colas por equipos       | 3º-6º | 10    | Pañuelos/petos       | Alta     |
| 18 | Pelotas viajeras               | 1º-6º | 10-12 | Pelotas blandas      | Media    |
| 19 | Bomba cooperativa              | 1º-4º | 8-10  | 1 pelota blanda p... | B-Media  |
| 20 | Laberinto humano               | 3º-6º | 10-12 | Conos opcionales     | Media    |
| 21 | Código de conos                | 1º-6º | 10    | Conos de colores     | M-Alta   |
| 22 | Robot y guía                   | 1º-6º | 8-10  | Conos opcionales     | B-Media  |
| 23 | Dominó motor                   | 1º-6º | 12-15 | Tarjetas de accio... | Variable |
| 24 | Comba por estaciones           | 3º-6º | 12-15 | Combas               | M-Alta   |
| 25 | Poli-ladrón con misiones       | 3º-6º | 12-15 | Petos y conos        | Alta     |
| 26 | Pollito inglés sin eliminación | 1º-4º | 8-10  | Ninguno              | Media    |
| 27 | Torres de equilibrio           | 1º-6º | 10-12 | Conos, saquitos o... | B-Media  |
| 28 | Misión 10 pases                | 3º-6º | 10-12 | Pelotas blandas y... | M-Alta   |
| 29 | Círculos de reacción           | 1º-6º | 8-10  | Aros o marcas        | Alta     |
| 30 | Rescate total                  | 3º-6º | 12-15 | Conos, petos y 8-... | Alta     |

Atajo: si necesitas subir la participación, empieza reduciendo el tamaño de los grupos, duplicando zonas de juego o convirtiendo la eliminación en una reincorporación activa.

1

# Semáforo viajero

ACTIVACIÓN Y REACCIÓN

1º-4º

8-10 min

Pista / gimnasio

Media-alta

## OBJETIVO

Activar al grupo trabajando reacción, orientación espacial y cambios de desplazamiento.

## Cómo se juega

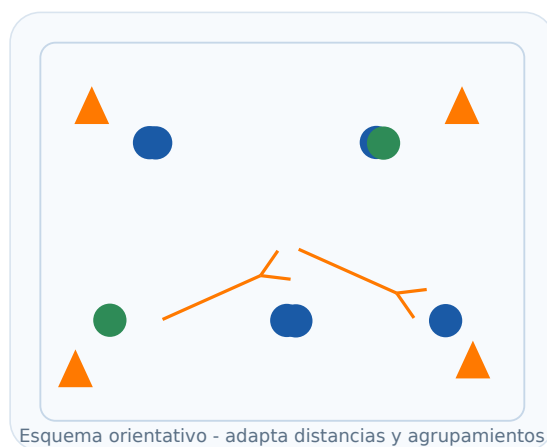
- 1 El docente muestra o nombra un color y todo el alumnado se desplaza según el código acordado.
- 2 Cada 30-45 segundos cambia el código: azul = lateral, naranja = carrera suave, verde = saltos cortos, blanco = caminar y respirar.
- 3 Introduce zonas de paso para evitar que el grupo se mueva siempre en la misma dirección.

## VARIANTES

- Un alumno pasa a dirigir una ronda.
- En parejas: uno interpreta la señal y el otro imita con medio segundo de retraso.
- Relaciona los códigos con la tarea principal de la sesión.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Reduce el número de códigos, usa demostraciones visuales y permite alternativas de menor impacto. El reto es responder bien, no ir más rápido que los demás.



## ORGANIZACIÓN

Todo el grupo repartido por el espacio. Cada color representa una acción sencilla.

## MATERIAL

3-6 conos de color

## TRUCO JEF

Evita detener el juego para explicar cada variante: cambia una sola regla sobre la marcha.

## SEGURIDAD

Deja pasillos amplios y recuerda mirar al frente antes de cambiar de dirección.

1º-4º

8-10 min

Pista / gimnasio

Media

## OBJETIVO

Mejorar coordinación dinámica, lateralidad y ajuste de velocidad en pareja.

## Cómo se juega

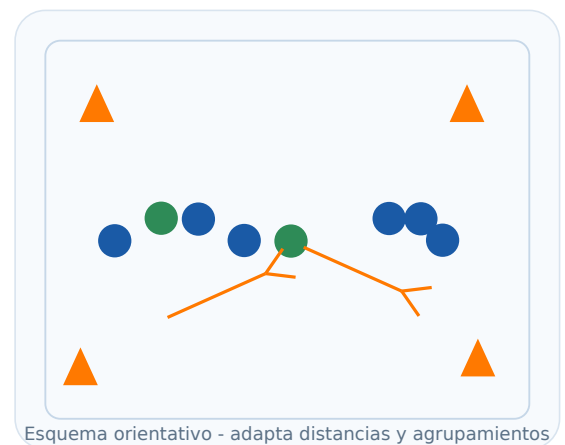
- 1 La persona planeta avanza a ritmo medio. El satélite rodea a su pareja y vuelve a situarse detrás sin detener la marcha.
- 2 Tras 30-40 segundos se intercambian los roles.
- 3 Se cambia el sentido de giro y la forma de desplazamiento para variar el reto coordinativo.

## VARIANTES

- Satélite lateral: solo se puede adelantar por un lado marcado.
- Órbita doble: dos satélites alrededor de un planeta.
- A señal, todas las parejas cambian de planeta sin parar.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Ajusta la distancia entre miembros de la pareja. Si hay diferencias motrices, el planeta regula el ritmo y el satélite puede completar media vuelta en lugar de una vuelta completa.



## ORGANIZACIÓN

Parejas distribuidas por el espacio. Una persona es planeta y otra satélite.

## MATERIAL

Sin material

## TRUCO JEF

Funciona especialmente bien como calentamiento porque nadie espera turno.

## SEGURIDAD

Pide giros amplios y evita aceleraciones bruscas al cruzar delante de la pareja.

3

## Islas móviles

COOPERACIÓN

1º-6º

10-12 min

Gimnasio / pista

Media

### OBJETIVO

Resolver un reto colectivo de desplazamiento, comunicación y ocupación del espacio.

### Cómo se juega

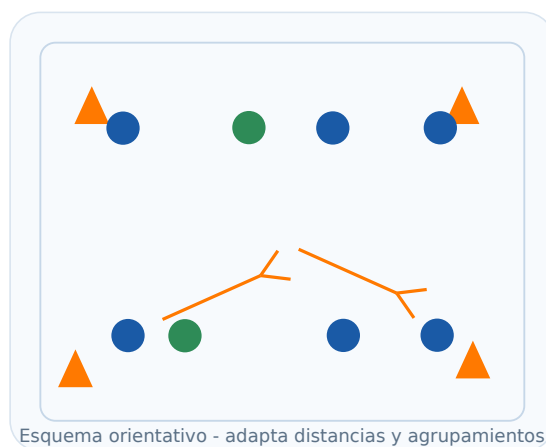
- 1 Cada equipo debe avanzar desde una línea de salida hasta una meta utilizando solo sus aros como islas.
- 2 Nadie puede quedar fuera: antes de mover un aro, el equipo comprueba que todas las personas tienen apoyo seguro.
- 3 Si alguien pisa fuera, el equipo retrocede un aro y continua; no hay eliminación.

### VARIANTES

- Transportar un objeto sin que caiga.
- Realizar un tramo en silencio para fomentar comunicación no verbal.
- Un aro no puede tocarse con las manos: hay que decidir otra estrategia.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Aumenta el número o tamaño de apoyos, acorta la distancia y asigna roles útiles como responsable de material, observador de seguridad o estrategia.



### ORGANIZACIÓN

Equipos de 4-5 con 2-3 aros por equipo.

### MATERIAL

Aros o bases

### TRUCO JEF

Prepara todos los aros antes de empezar y usa varias calles para que los equipos jueguen a la vez.

### SEGURIDAD

No permitas saltos entre aros separados en exceso ni empujones para ganar espacio.

4

# Cazacolores

PERSECUCIÓN

1º-4º

8-10 min

Pista

Alta

## OBJETIVO

Trabajar velocidad de reacción y percepción sin dejar a nadie fuera del juego.

## Cómo se juega

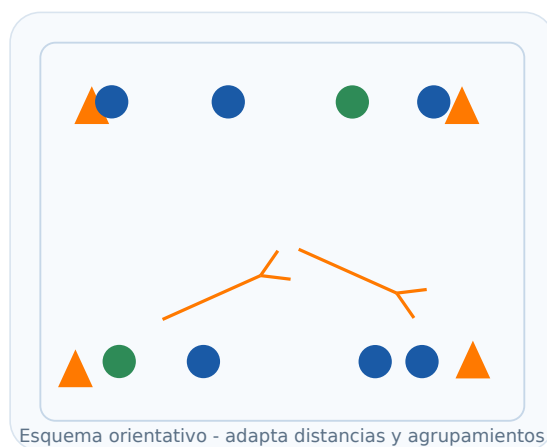
- 1 El docente dice un color. El alumnado debe llegar a una zona de ese color sin ser tocado.
- 2 Quien es tocado no queda eliminado: realiza una micro-misión de 5 segundos y vuelve inmediatamente.
- 3 Cada minuto cambian los cazadores para repartir el protagonismo.

## VARIANTES

- Dos colores válidos a la vez.
- El color se muestra en silencio con una tarjeta.
- El alumnado propone una nueva forma de desplazamiento.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Permite salir un paso antes a quien lo necesite, reduce la distancia de llegada o crea refugios intermedios. La micro-misión debe ser accesible y breve.



## ORGANIZACIÓN

Todo el grupo con cuatro zonas de color. Dos cazadores comienzan en el centro.

## MATERIAL

Petos o conos de 4 colores

## TRUCO JEF

Usa consecuencias cortas en lugar de eliminación para mantener continuidad y clima positivo.

## SEGURIDAD

Prohíbe lanzarse al suelo o bloquear físicamente los accesos a las zonas.

5

## Espejo en movimiento

CONTROL CORPORAL

1º-6º

8-10 min

Cualquier espacio

Baja-media

### OBJETIVO

Desarrollar control corporal, atención y comunicación no verbal.

### Cómo se juega

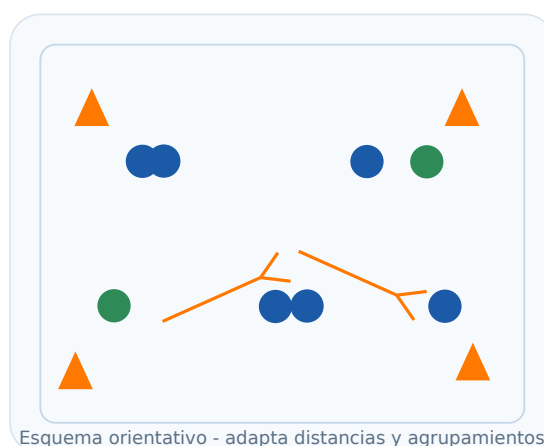
- 1 Una persona lidera movimientos continuos sencillos y su pareja los reproduce como un espejo.
- 2 Cada 30 segundos cambian los roles sin parar la música o la cuenta del docente.
- 3 El reto progresa de movimientos de brazos a desplazamientos cortos y cambios de nivel.

### VARIANTES

- Espejo deportivo: gestos de lanzamiento, recepción o golpeo sin material.
- Espejo emocional: representar energía, calma, sorpresa o concentración.
- Dos parejas se unen y un solo líder guía al grupo de cuatro.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

El liderazgo puede hacerse sentado, con menor amplitud o usando solo una parte del cuerpo. La imitación permite participar aunque haya dificultades de lenguaje.



### ORGANIZACIÓN

Parejas frente a frente con suficiente separación.

### MATERIAL

Sin material

### TRUCO JEF

Excelente para días de lluvia o transiciones: se monta en menos de un minuto.

### SEGURIDAD

Mantener una distancia mínima de un brazo y evitar patadas o gestos explosivos cerca de otras parejas.

6

## Guardianes del aro

REACCIÓN Y OPOSICIÓN

3º-6º

10-12 min

Pista / gimnasio

Media-alta

### OBJETIVO

Tomar decisiones rápidas en situaciones de ataque y defensa con alta participación.

### Cómo se juega

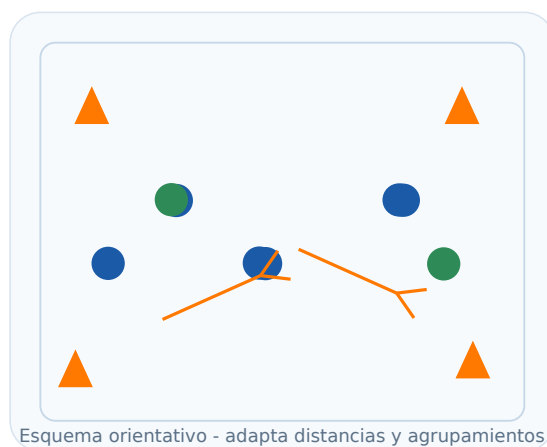
- 1 Las pelotas comienzan en una zona central. A la señal, cada jugador puede transportar una pelota por viaje.
- 2 No se puede quitar una pelota de las manos ni bloquear con contacto. Los defensores solo interceptan trayectorias o recuperan pelotas sueltas.
- 3 A los 90 segundos se detiene 20 segundos para que los equipos cambien estrategia y se reinicia.

### VARIANTES

- Puntua doble si todas las personas del equipo han llevado al menos una pelota.
- Limita el tipo de desplazamiento.
- Introduce una pelota de valor especial.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Asigna diferentes formas de contribuir: transportar, orientar, defender zona o recuperar material. Ajusta distancias y número de pelotas.



### ORGANIZACIÓN

Equipos pequeños. Cada equipo protege 1-2 aros y trata de llevar pelotas a los aros rivales.

### MATERIAL

6-10 aros y pelotas blandas

### TRUCO JEF

Usa rondas cortas; aumentan intensidad y permiten reajustar equipos sin largas explicaciones.

### SEGURIDAD

Sin contacto corporal ni lanzamientos a personas. Pelotas blandas y espacio suficiente entre aros.

7

## Cadena con rescate

PERSECUCIÓN COOPERATIVA

1º-4º

8-10 min

Pista

Alta

### OBJETIVO

Practicar persecución, cooperación y orientación manteniendo a todo el alumnado activo.

### Cómo se juega

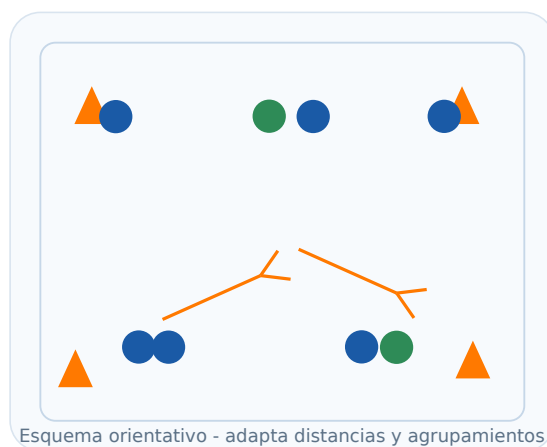
- 1 La cadena intenta tocar a otras personas sin soltarse.
- 2 Quien es tocado se une temporalmente hasta formar una cadena de cuatro.
- 3 Al llegar a cuatro, la cadena se divide en dos parejas; así nunca se crea una fila enorme y lenta.

### VARIANTES

- Rescate: una persona libre puede liberar a alguien de una cadena tocando una zona segura.
- Las cadenas de dos solo pueden andar lateralmente.
- Cambiar la forma de contacto: tocar hombro o espalda, nunca agarrar.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Reduce velocidad de las cadenas, delimita zonas de descanso activo y permite parejas estables de apoyo. No se penaliza a quien necesita desplazarse más despacio.



### ORGANIZACIÓN

Comienza una pareja cogida de la mano como cadena. El resto se desplaza libremente.

### MATERIAL

Sin material

### TRUCO JEF

Dividir la cadena mantiene más persecuciones simultáneas y reduce tiempos de espera.

### SEGURIDAD

No tirar de los brazos. Si la cadena se separa, se detiene y se reorganiza antes de seguir.

8

## Pañuelo cooperativo

REACCIÓN Y EQUIPO

3º-6º

10-12 min

Pista

Alta

### OBJETIVO

Trabajar reacción, toma de decisiones y pertenencia al equipo sin centrar todo en el duelo individual.

### Cómo se juega

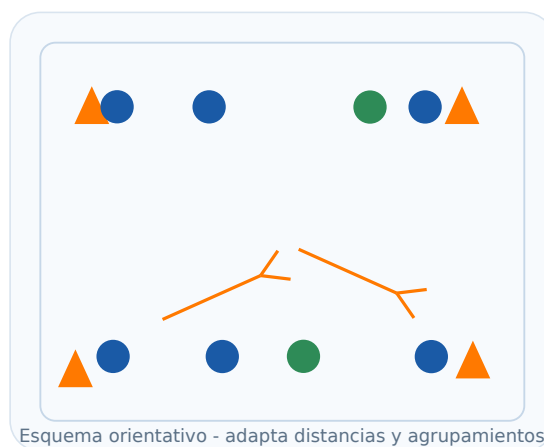
- 1 Al nombrar un número, salen las dos personas correspondientes.
- 2 El punto se consigue si quien recoge el pañuelo vuelve a su línea, pero el equipo suma un bonus si durante la ronda mantiene actitud de apoyo y juego limpio.
- 3 Cada 2-3 rondas se rotan los números para equilibrar oportunidades.

### VARIANTES

- Llamar dos números y exigir una acción cooperativa antes de volver.
- Pañuelo estratégico: se puede amagar sin tocar al rival.
- Ronda de equipo: una persona decide que número sale.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Modifica distancias de salida, empareja por ritmos aproximados y ofrece funciones alternativas en determinadas rondas. Evita que el mismo alumnado dispute siempre las rondas clave.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

### ORGANIZACIÓN

Dos equipos numerados. El docente se coloca en el centro con el pañuelo.

### MATERIAL

1 pañuelo y conos

### TRUCO JEF

La rotación sistemática de números mejora equidad y evita protagonismos fijos.

### SEGURIDAD

Controlar la zona central, prohibir choques y agarrones, y usar un pañuelo ligero.

3º-6º

10-12 min

Pista / gimnasio

Media-alta

## OBJETIVO

Combinar desplazamiento, estrategia y cooperación en equipos pequeños.

## Cómo se juega

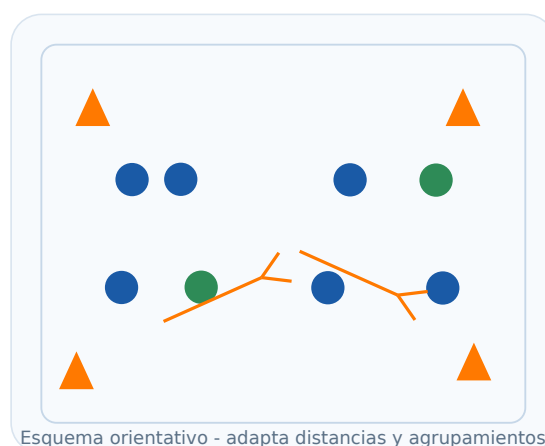
- 1 Sale una persona de cada equipo, coloca una ficha y vuelve para dar relevo mediante choque de manos.
- 2 Cuando las tres fichas ya están colocadas, los siguientes participantes mueven una ficha existente.
- 3 El objetivo es conseguir tres en línea, pero las rondas son rápidas y se reinician de inmediato.

## VARIANTES

- Dos tableros simultáneos para grupos grandes.
- Moverse con una consigna técnica: lateral, saltos, skipping.
- Ganar exige que las tres decisiones hayan sido tomadas por personas distintas.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Acerca el tablero o elimina la carrera para quien lo necesite. Puede participar como estrategia y alternar esa función con desplazamientos adaptados.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

## ORGANIZACIÓN

Dos equipos por tablero de 3x3. Cada equipo tiene tres fichas de color.

## MATERIAL

9 aros + 6 petos/fichas

## TRUCO JEF

Monta varios tableros: un único tres en raya genera una cola enorme.

## SEGURIDAD

Deja espacio lateral entre tableros y marca retornos para evitar cruces frontales.

10

# Piedra, papel, tijera y pilla

REACCIÓN LÚDICA

1º-6º

8-10 min

Pista

Alta

## OBJETIVO

Entrenar reacción, aceleración y gestión del resultado en un formato breve y repetitivo.

## Cómo se juega

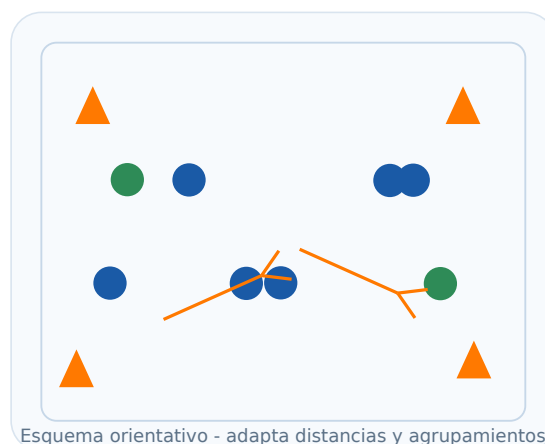
- 1 Las parejas juegan piedra, papel o tijera. Quien gana persigue y quien pierde intenta llegar a su casa.
- 2 Tras la acción, ambos vuelven al centro y repiten de inmediato.
- 3 Cada 3 rondas cambian de pareja caminando hasta un nuevo compañero.

## VARIANTES

- Empate = ambos cambian de casa.
- Versión cooperativa: la pareja suma un punto si reacciona sin confundirse, independientemente de quien gane.
- Añade formas de desplazamiento.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Acorta la distancia de casa, permite salida anticipada o sustituye la carrera por tocar un cono cercano. Centra el feedback en reacción y autocontrol, no en ganar.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

## ORGANIZACIÓN

Parejas frente a frente en una línea central, con una línea de casa detrás de cada persona.

## MATERIAL

Conos

## TRUCO JEF

Muchas repeticiones breves ofrecen más práctica que una eliminatória.

## SEGURIDAD

Las líneas de casa deben estar libres de paredes, bancos u obstáculos.

11

# Mensajeros

COOPERACIÓN Y VELOCIDAD

1º-6º

10 min

Pista / gimnasio

Media

## OBJETIVO

Desplazarse con propósito, memorizar consignas y cooperar para completar una misión.

## Cómo se juega

- 1 Una persona por equipo se desplaza hasta una tarjeta, memoriza el mensaje y vuelve a contarlo.
- 2 Mientras tanto, el resto del equipo realiza una tarea motriz continua de baja dificultad.
- 3 Cuando el equipo cree tener todos los mensajes, los ordena para resolver el código final.

## VARIANTES

- Mensajes con dibujos en lugar de texto.
- Cada tarjeta exige una acción antes de memorizar.
- El orden de recogida puede decidirlo el propio equipo.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Usa pictogramas, palabras clave o colores. Quien tenga barreras de lectura puede ser mensajero visual, organizador o demostrador de la acción.



## ORGANIZACIÓN

Equipos de 4-5 con una base. Varias tarjetas se colocan en puntos del espacio.

## MATERIAL

Tarjetas y conos

## TRUCO JEF

El grupo que espera también se mueve: evita que la tarea dependa de una sola persona.

## SEGURIDAD

Distribuye las tarjetas para que no haya cruces masivos en el mismo punto.

12

## Cuatro esquinas cooperativas ORIENTACIÓN Y COHESIÓN

1º-4º

8-10 min

Gimnasio / pista

Media

### OBJETIVO

Tomar decisiones de grupo y cambiar de espacio sin eliminación.

### Cómo se juega

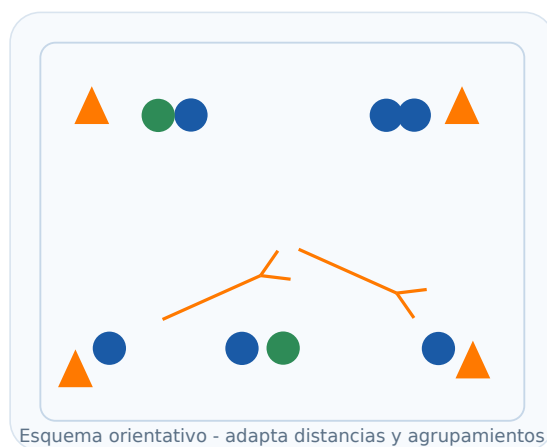
- 1 A una señal, cada esquina debe quedar con un número objetivo de personas indicado por el docente.
- 2 El alumnado se mueve y negocia rápidamente para conseguirlo.
- 3 Si no se logra, no hay penalización: se analiza en 10 segundos que paso y se repite con otro reto.

### VARIANTES

- Conseguir grupos de 3, 4 o 5.
- Formar grupos que cumplan una condición simple: misma letra inicial, mes de cumpleaños, etc.
- Moverse solo por líneas marcadas.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Ofrece señales visuales y tiempo adicional. Evita criterios personales sensibles y utiliza condiciones neutras o motrices.



### ORGANIZACIÓN

Cuatro esquinas identificadas por color. El grupo se reparte inicialmente.

### MATERIAL

4 conos de color

### TRUCO JEF

La micro-reflexión de 10 segundos aporta aprendizaje sin convertir la sesión en una charla larga.

### SEGURIDAD

No correr hacia una esquina saturada; si esta llena, elegir otra ruta.

13

## Puentes y ríos

EQUILIBRIO Y COOPERACIÓN

1º-4º

10-12 min

Gimnasio / pista

Media

### OBJETIVO

Resolver desplazamientos con equilibrio, control postural y ayuda entre iguales.

### Cómo se juega

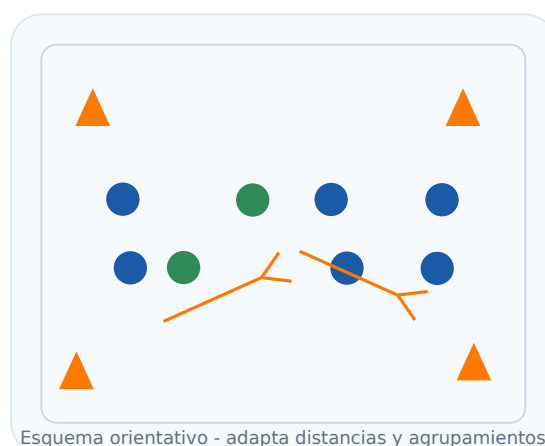
- 1 El grupo avanza por el recorrido sin tocar las zonas de río.
- 2 Algunas zonas solo pueden superarse si dos personas coordinan su paso o se dan una referencia verbal.
- 3 Si alguien toca el río, repite el tramo desde el punto anterior, sin salir del juego.

### VARIANTES

- Cruzar transportando una pelota.
- Realizar un tramo con apoyo de una sola pierna alternada.
- Diseñar un nuevo puente para otro equipo.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Amplia los puentes, permite apoyos adicionales y ofrece bastones blandos o una línea de referencia visual. El equipo puede acompañar a quien necesite más tiempo.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

### ORGANIZACIÓN

Pequeños equipos ante un recorrido con ríos y puentes marcados en el suelo.

### MATERIAL

Cuerdas, líneas o aros

### TRUCO JEF

Diseña varias rutas paralelas para que no haya una única fila.

### SEGURIDAD

Evita superficies elevadas; el equilibrio puede trabajarse completamente a ras de suelo.

14

# Cambio de planeta

ORIENTACIÓN Y REACCIÓN

1º-6º

8-10 min

Pista / gimnasio

Media-alta

## OBJETIVO

Reaccionar a señales, ocupar espacios y tomar decisiones rápidamente.

## Cómo se juega

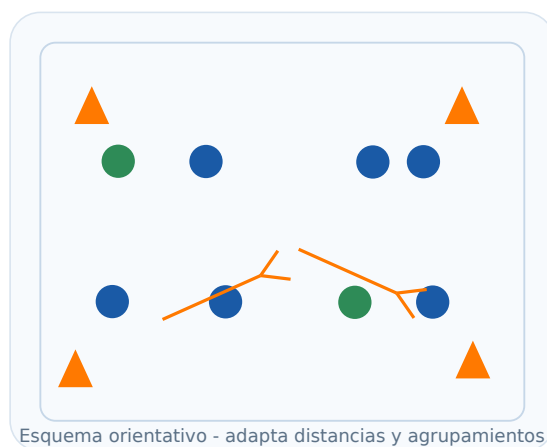
- 1 El alumnado se desplaza libremente. A la señal, intenta ocupar un planeta.
- 2 Quien queda sin aro realiza una misión breve en el centro y en la siguiente ronda tiene prioridad para elegir planeta.
- 3 Cada ronda se retira o cambia de lugar algún aro para obligar a explorar nuevas rutas.

## VARIANTES

- Dos personas pueden compartir planeta si realizan una figura de equilibrio.
- Planetas de colores con reglas diferentes.
- La persona sin planeta se convierte en quien da la siguiente señal.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

En lugar de competir por los aros, permite compartirlos o asigna planetas de acceso prioritario. La consecuencia nunca debe dejar a nadie fuera.



## ORGANIZACIÓN

Aros repartidos por el espacio, siempre menos que participantes, pero sin eliminación.

## MATERIAL

Aros o círculos marcados

## TRUCO JEF

Convertir la falta de aro en un rol activo evita la eliminación clásica.

## SEGURIDAD

No lanzarse sobre el aro ni empujar; el objetivo es llegar con control.

15

## Relevos continuos sin cola

VELOCIDAD Y RESISTENCIA

3º-6º

10-12 min

Pista

Alta

### OBJETIVO

acumular práctica de desplazamiento reduciendo la espera habitual de los relevos.

### Cómo se juega

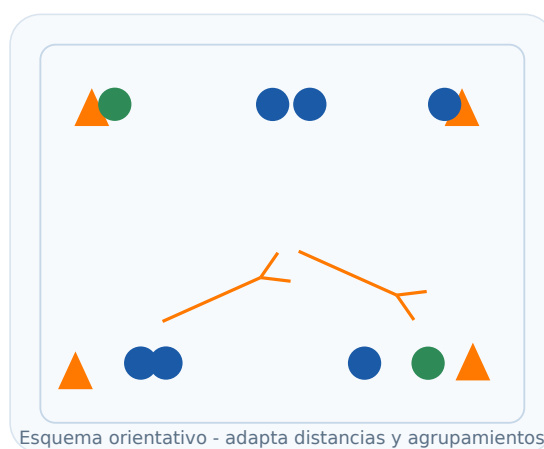
- 1 En lugar de una fila, dos miembros del equipo se desplazan a la vez por recorridos complementarios.
- 2 Quienes están en base realizan una tarea corta: movilidad, equilibrio o pases.
- 3 El relevo se produce por contacto en una zona amplia, sin necesidad de colocarse en línea.

### VARIANTES

- Circuito en ocho.
- Una vuelta individual y otra en pareja.
- Objetivo cooperativo: completar entre todos un número de vueltas de calidad.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Cada persona puede realizar un recorrido de longitud diferente manteniendo el mismo tiempo aproximado. Se valora la continuidad, no la velocidad máxima.



### ORGANIZACIÓN

Equipos de 4-5 en circuitos circulares o de ida y vuelta con dos puntos de actividad.

### MATERIAL

Conos y testigos opcionales

### TRUCO JEF

Si hay más de dos personas quietas por equipo, rediseña el relevo.

### SEGURIDAD

Separar recorridos de ida y vuelta y señalar claramente zonas de cruce.

16

## Bingo motor

HABILIDADES MOTRICES

1º-6º

12-15 min

Cualquier espacio

Variable

### OBJETIVO

Practicar habilidades variadas con autonomía y elección.

### Cómo se juega

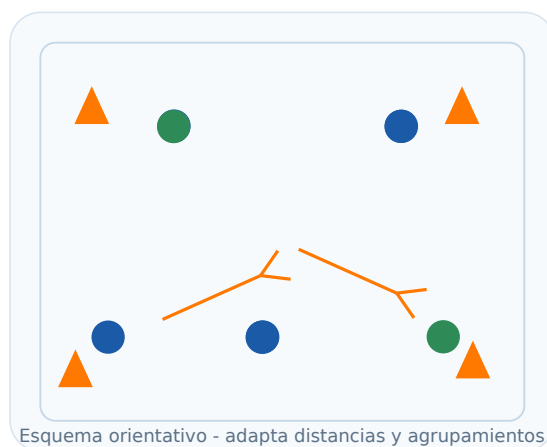
- 1 Cada grupo elige una casilla y realiza el reto durante 30-45 segundos.
- 2 Al completarlo con la calidad acordada, marca la casilla y elige otra.
- 3 El objetivo puede ser completar una línea, cuatro esquinas o toda la tarjeta, sin competir contra otros grupos.

### VARIANTES

- Bingo temático de saltos, lanzamientos, equilibrio o expresión corporal.
- Una casilla comodín creada por el alumnado.
- Reto espejo: un grupo enseña una casilla a otro.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Diseña cada casilla con dos niveles de dificultad o alternativas equivalentes. La elección permite ajustar el reto sin señalar a nadie.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

### ORGANIZACIÓN

Parejas o tríos con una tarjeta de 3x3 de retos motrices.

### MATERIAL

Tarjetas de bingo

### TRUCO JEF

Prepara tarjetas plastificadas reutilizables; reduce explicaciones y favorece autonomía.

### SEGURIDAD

Los retos deben adaptarse al espacio disponible y evitar lanzamientos si el aula es pequeña.

17

## Atrapa colas por equipos

PERSECUCIÓN Y ESTRATEGIA

3º-6º

10 min

Pista

Alta

### OBJETIVO

Mejorar cambios de dirección y lectura del espacio con una regla de reincorporación inmediata.

### Cómo se juega

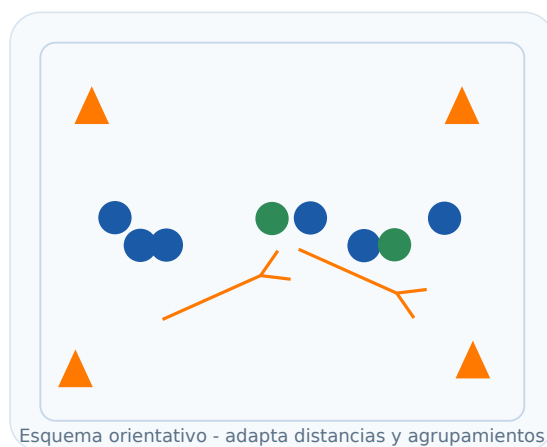
- 1 Se intenta capturar colas de otros equipos sin contacto corporal.
- 2 Quien pierde su cola acude a una zona de recarga, realiza una acción breve y recibe otra cola.
- 3 El equipo gana si al final ha mantenido buena cooperación y acumula un número de colas, no por dejar rivales sin jugar.

### VARIANTES

- Colas de distinto valor.
- Solo se puede capturar a un color concreto que cambia cada minuto.
- Ronda cooperativa: lograr entre todos un número total de capturas limpias.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Coloca zonas de recarga cercanas, permite colas más largas y limita la velocidad de persecución en determinadas rondas.



### ORGANIZACIÓN

Cada participante lleva una cola de peto visible. Equipos de 4-6.

### MATERIAL

Pañuelos/petos

### TRUCO JEF

Ten colas de repuesto preparadas: la reincorporación debe durar menos de 10 segundos.

### SEGURIDAD

Las colas deben soltarse con facilidad; nunca meterlas dentro del pantalón o anudarlas.

18

# Pelotas viajeras

PASES Y COOPERACIÓN

1º-6º

10-12 min

Gimnasio / pista

Media

## OBJETIVO

Mejorar pase, recepción y ocupación de espacios sin jugadores fijos.

## Cómo se juega

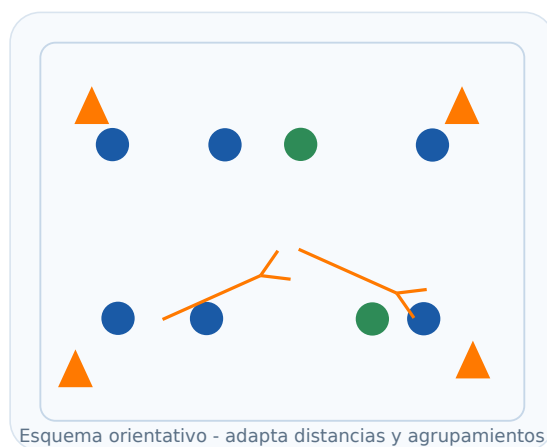
- 1 El equipo debe llevar su pelota por todas las estaciones mediante pases; nadie puede desplazarse con la pelota más de tres pasos.
- 2 Tras pasar, la persona cambia de zona para ofrecer una nueva línea de pase.
- 3 Si cae la pelota, se recoge y continúa desde el mismo punto.

## VARIANTES

- Dos pelotas simultáneas.
- Pase diferente en cada estación.
- Objetivo de tiempo propio: mejorar la marca del equipo sin competir con otros.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Usa balones de distinto tamaño o textura, reduce distancias y permite bote o rodar la pelota como alternativa al pase aéreo.



## ORGANIZACIÓN

Equipos de 5-6. Cada equipo tiene una pelota y varias estaciones marcadas.

## MATERIAL

Pelotas blandas

## TRUCO JEF

Evita puestos fijos: la regla de cambiar de zona después de pasar mantiene movimiento continuo.

## SEGURIDAD

Pelotas blandas y prohibición de pases fuertes a corta distancia.

19

## Bomba cooperativa

ATENCIÓN Y PASE

1º-4º

8-10 min

Cualquier espacio

Baja-media

### OBJETIVO

Practicar pases y atención transformando un juego de eliminación en un reto colectivo.

### Cómo se juega

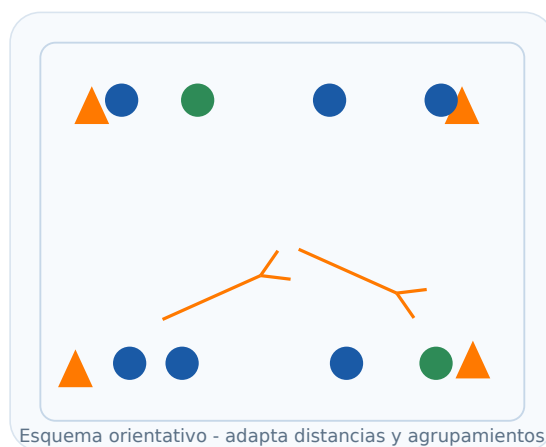
- 1 El grupo pasa la pelota mientras una persona cuenta una secuencia o marca el tiempo.
- 2 Cuando llega la palabra final, quien tiene la pelota no queda eliminado: propone una nueva forma de pase o realiza un reto de 5 segundos.
- 3 Se inicia de inmediato otra ronda con todos dentro.

### VARIANTES

- Dos pelotas en sentidos opuestos.
- La cuenta incluye palabras sorpresa que obligan a cambiar sentido.
- Objetivo: lograr 20 pases limpios antes de la palabra final.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Permite rodar, entregar en mano o usar una pelota más grande. Los grupos pequeños facilitan más oportunidades de contacto con el balón.



### ORGANIZACIÓN

Círculos de 6-8. Una pelota por círculo.

### MATERIAL

1 pelota blanda por grupo

### TRUCO JEF

Sustituir eliminación por liderazgo mantiene participación y reduce frustración.

### SEGURIDAD

No lanzar a la cara y adaptar la velocidad de pase al espacio.

20

# Laberinto humano

ORIENTACIÓN Y COMUNICACIÓN

3º-6º

10-12 min

Gimnasio / patio

Media

## OBJETIVO

Desarrollar orientación, escucha y planificación de trayectorias.

## Cómo se juega

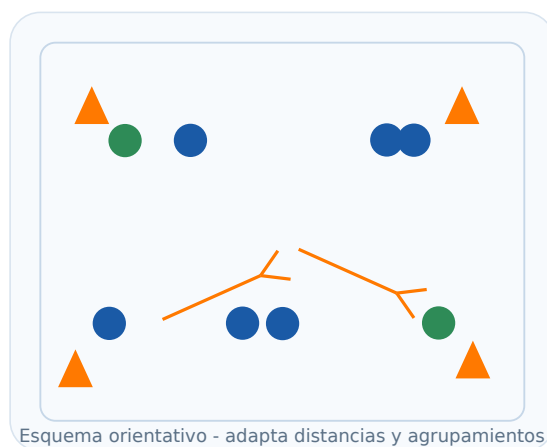
- 1 El grupo crea un laberinto sencillo con separaciones amplias.
- 2 Una persona atraviesa el recorrido siguiendo indicaciones breves de un compañero guía.
- 3 Cada 30-40 segundos rotan los roles para que todos sean guía, recorrido y parte del laberinto.

## VARIANTES

- Recorrido con una pelota.
- Guía solo con gestos.
- Dos personas atraviesan a la vez desde extremos opuestos con rutas separadas.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

El recorrido puede hacerse andando y con puertas más amplias. La comunicación no verbal facilita participación ante dificultades lingüísticas.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

## ORGANIZACIÓN

Grupos de 6-8. Varias personas forman puertas o caminos estáticos; una persona recorre el laberinto.

## MATERIAL

Conos opcionales

## TRUCO JEF

Roles cortos y rotación frecuente evitan que quien forma el laberinto permanezca quieto demasiado tiempo.

## SEGURIDAD

No cerrar el paso ni tocar a quien realiza el recorrido; mantener espacios amplios.

21

## Código de conos

PERCEPCIÓN Y DECISIÓN

1º-6º

10 min

Pista / gimnasio

Media-alta

### OBJETIVO

Combinar desplazamiento, memoria de reglas y toma de decisiones.

### Cómo se juega

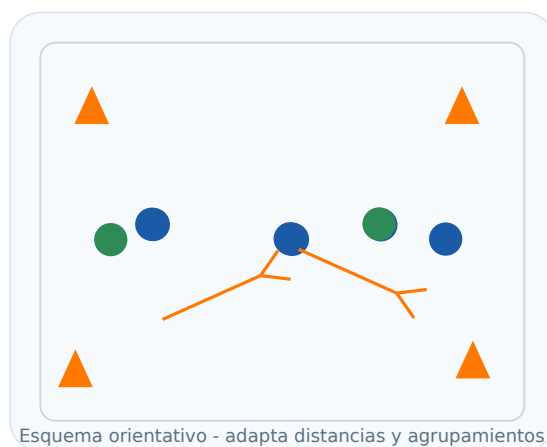
- 1 Cada color tiene una acción: tocar, rodear, saltar cerca, hacer equilibrio, etc.
- 2 El docente muestra una secuencia de dos colores y el alumnado decide una ruta para completarla.
- 3 Progresivamente se añaden secuencias de tres colores o una regla que cambia.

### VARIANTES

- En parejas: deben completar la secuencia juntos.
- Un alumno crea la secuencia.
- Relacionar colores con gestos técnicos de otro contenido.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Ofrece una tarjeta visual con el código, reduce la longitud de secuencia y permite acciones equivalentes de distinta dificultad.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

### ORGANIZACIÓN

Conos de 4 colores repartidos. El alumnado se mueve libremente o en parejas.

### MATERIAL

Conos de colores

### TRUCO JEF

Distribuye muchos conos; cuanto más material accesible, menos concentración y espera.

### SEGURIDAD

Separar bien los conos para reducir choques y evitar saltar sobre material alto.

22

## Robot y guía

COMUNICACIÓN Y LATERALIDAD

1º-6º

8-10 min

Gimnasio / pista

Baja-media

### OBJETIVO

Trabajar lateralidad, confianza y precisión de consignas.

### Cómo se juega

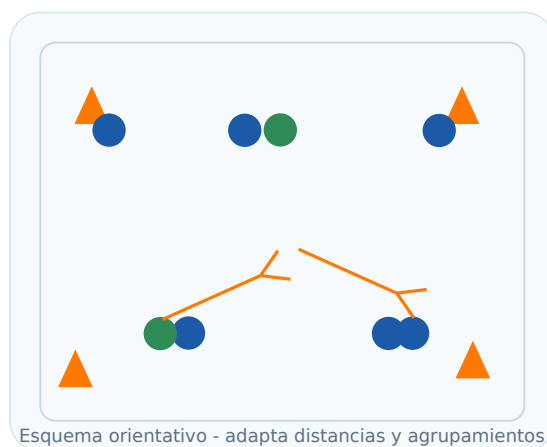
- 1 Se acuerdan órdenes simples: avanza, gira, para, cambia nivel.
- 2 El guía conduce al robot por un recorrido abierto sin tocarlo.
- 3 Tras un minuto se cambian roles y se incorpora una nueva orden.

### VARIANTES

- Guía gestual sin palabras.
- Robot espejo: el guía también realiza la acción.
- Parejas cooperan para llegar a una meta común.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

No requiere ojos cerrados. Puede reducirse la velocidad, usar señales visuales y simplificar el código. Ideal para trabajar comunicación accesible.



### ORGANIZACIÓN

Parejas. El robot se mueve a velocidad lenta y el guía usa un código de 3-4 instrucciones.

### MATERIAL

Conos opcionales

### TRUCO JEF

Evita vendas: no aportan el objetivo principal y aumentan tiempos de organización y riesgo.

### SEGURIDAD

Siempre con visión disponible y recorridos sin obstáculos peligrosos.

23

## Dominó motor

AUTONOMÍA Y CREATIVIDAD

1º-6º

12-15 min

Cualquier espacio

Variable

### OBJETIVO

Enlazar habilidades motrices en secuencias cortas creadas por el alumnado.

### Cómo se juega

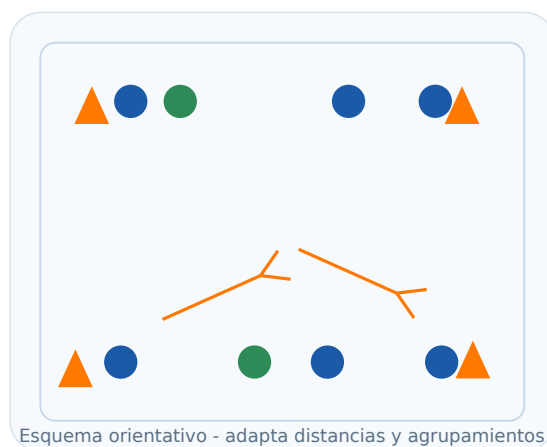
- 1 Cada grupo recibe tres tarjetas y crea una secuencia de 20-30 segundos enlazándolas sin pausas.
- 2 La practica dos veces y después intercambia una tarjeta con otro grupo.
- 3 Al final, varios grupos muestran su secuencia mientras el resto identifica las acciones.

### VARIANTES

- Dominó de equilibrio, desplazamientos o expresión corporal.
- Cada acción debe comenzar donde termina la anterior.
- Crear una secuencia común entre dos grupos.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Las tarjetas pueden incluir dibujos y dos alternativas por acción. Cada miembro elige una versión acorde a sus posibilidades.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

### ORGANIZACIÓN

Grupos de 3-4 con tarjetas de acciones motrices.

### MATERIAL

Tarjetas de acciones

### TRUCO JEF

La creación en grupos pequeños reduce la dependencia del docente y multiplica el tiempo de práctica.

### SEGURIDAD

Revisar las acciones propuestas antes de incluir giros, saltos o apoyos complejos.

24

# Comba por estaciones

SALTOS Y RITMO

3º-6º

12-15 min

Pista / gimnasio

Media-alta

## OBJETIVO

Practicar saltos con variedad, progresión y pocas esperas.

## Cómo se juega

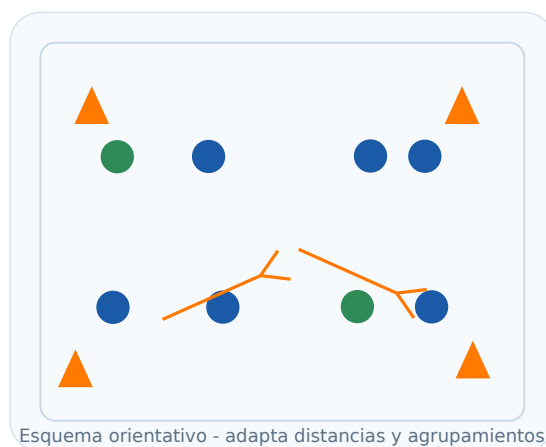
- 1 Cada estación propone un reto de 60-75 segundos: salto individual, comba en suelo, entrada-salida, ritmo por parejas, etc.
- 2 Cuando una persona no salta, realiza una función activa: gira, marca ritmo, cuenta repeticiones de calidad o practica sin cuerda.
- 3 Rotación rápida a la señal.

## VARIANTES

- Reto personal de mejora, no ranking.
- Crear una estación nueva.
- Combinar saltos con una tarea de coordinación.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Practica sin cuerda, usa una cuerda inmóvil en el suelo, reduce altura o permite pasos en lugar de saltos. La progresión importa más que el número de repeticiones.



## ORGANIZACIÓN

Estaciones de 2-4 personas con una comba por estación.

## MATERIAL

Combas

## TRUCO JEF

Evita una única comba larga para todo el grupo; las estaciones multiplican oportunidades.

## SEGURIDAD

Separación amplia entre estaciones y cuerdas guardadas en el suelo al cambiar.

25

## Poli-ladrón con misiones

PERSECUCIÓN ESTRATÉGICA

3º-6º

12-15 min

Pista

Alta

### OBJETIVO

Practicar persecución, ayuda entre iguales y estrategia colectiva.

### Cómo se juega

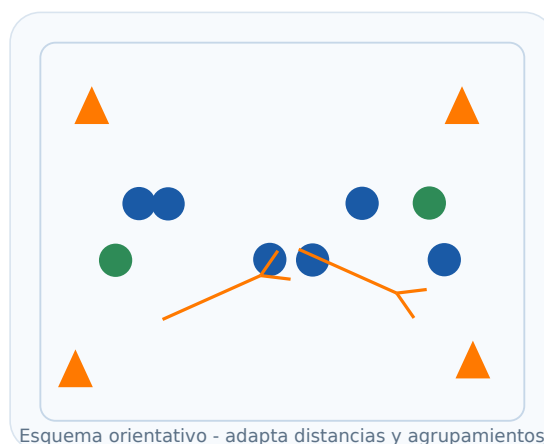
- 1 Los policías intentan tocar a los ladrones. Quien es tocado va a una zona de misión en lugar de quedar preso sin actividad.
- 2 Completa una tarea corta y puede volver, o ser liberado antes por un compañero que llega a la zona de rescate.
- 3 A mitad de ronda se intercambian roles.

### VARIANTES

- Misiones de equilibrio, puntería o memoria.
- Rescate por parejas.
- Objetivo de equipo: lograr X rescates limpios en dos minutos.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Reduce el número de perseguidores, crea refugios temporales y ajusta la misión. Los roles cambian para que nadie quede etiquetado siempre como perseguidor o perseguido.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

### ORGANIZACIÓN

Dos roles: policías y ladrones. Se marca una zona de misión y una zona de rescate.

### MATERIAL

Petos y conos

### TRUCO JEF

La zona de misión convierte el tiempo de captura en práctica útil.

### SEGURIDAD

Toque suave en hombro o espalda; sin bloqueos, agarrones ni persecuciones fuera de límites.

26

# Pollito inglés sin eliminación

AUTOCONTROL Y EQUILIBRIO

1º-4º

8-10 min

Pista / gimnasio

Media

## OBJETIVO

Desarrollar control corporal, atención y regulación del error sin exclusión.

## Cómo se juega

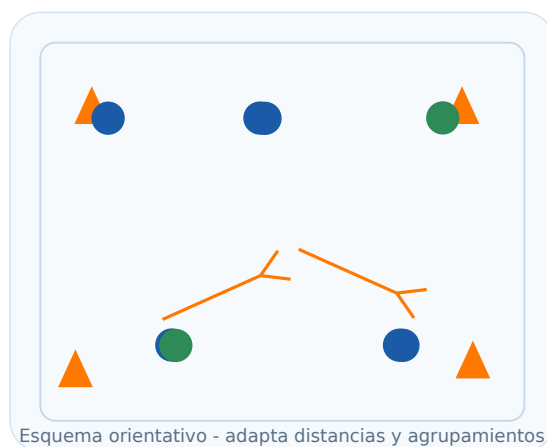
- 1 Mientras la persona dirige dice la frase, el grupo avanza. Al girarse, todos se congelan.
- 2 Quien se mueve no sale: retrocede tres pasos o realiza una postura de equilibrio y continua en la siguiente ronda.
- 3 Quien llega a la meta pasa a dirigir brevemente.

## VARIANTES

- Avanzar como robot, lateralmente o en cámara lenta.
- Congelarse representando una emoción o animal.
- Meta cooperativa: todo el grupo intenta llegar con menos de X retrocesos.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

La consecuencia por error es breve y no punitiva. Ajusta la distancia de salida y permite apoyos más estables en las posturas.



Esquema orientativo - adapta distancias y agrupamientos

## ORGANIZACIÓN

Una persona dirige de espaldas; el resto parte desde una línea.

## MATERIAL

Sin material

## TRUCO JEF

Transforma el error en una nueva acción, no en tiempo fuera.

## SEGURIDAD

Evitar frenadas con saltos o empujones al acercarse a la meta.

27

# Torres de equilibrio

EQUILIBRIO Y PRECISIÓN

1º-6º

10-12 min

Gimnasio / aula amplia

Baja-media

## OBJETIVO

Combinar control postural con manipulación y cooperación.

## Cómo se juega

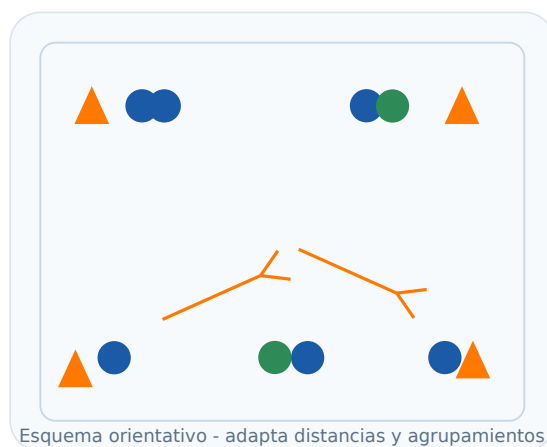
- 1 Una persona adopta una posición de equilibrio mientras otra construye una torre cercana siguiendo una consigna.
- 2 A la señal cambian roles.
- 3 El reto aumenta modificando la base de apoyo, la distancia de colocación o el tipo de objeto.

## VARIANTES

- Construir en silencio.
- Transportar una pieza antes de colocarla.
- Crear una figura simétrica entre dos torres.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Ofrece apoyos amplios, posibilidad de tocar una pared, tareas sentadas o manipulación de piezas más grandes. Todos los roles son equivalentes.



## ORGANIZACIÓN

Parejas o tríos con una base y varios objetos apilables.

## MATERIAL

Conos, saquitos o bloques blandos

## TRUCO JEF

Ideal para espacios pequeños porque combina actividad con control, sin necesitar carreras.

## SEGURIDAD

Usar objetos blandos y mantener las torres a poca altura.

28

## Misión 10 pases

COOPERACIÓN CON BALÓN

3º-6º

10-12 min

Pista / gimnasio

Media-alta

### OBJETIVO

Mejorar desmarque, pase y cooperación con reglas que reparten la participación.

### Cómo se juega

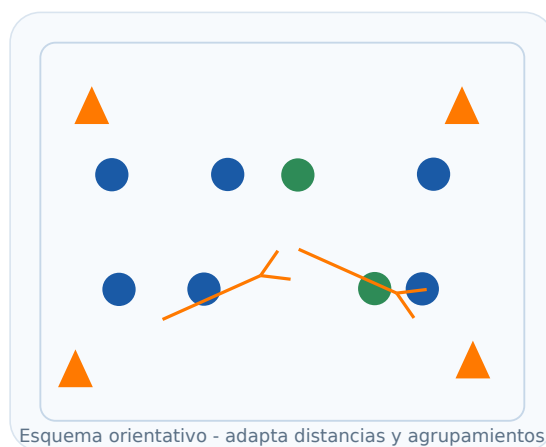
- 1 El equipo intenta completar 10 pases sin que caiga la pelota ni sea interceptada.
- 2 Una misma persona no puede recibir dos pases consecutivos y antes del quinto pase deben haber participado al menos tres jugadores.
- 3 Tras pérdida o 10 pases, cambia la posesión inmediatamente.

### VARIANTES

- Pase con bote obligatorio.
- Punto extra si todos participan.
- Reducir a 6 pases para primeros niveles.

### ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Aumenta espacio, usa una pelota más fácil de agarrar y permite recepción con bote previo. Las reglas de participación evitan que dos jugadores monopolicen el balón.



### ORGANIZACIÓN

Equipos de 4-5 en espacios reducidos. Un equipo mantiene posesión frente a otro.

### MATERIAL

Pelotas blandas y petos

### TRUCO JEF

El criterio de participación es más educativo que contar solo pases.

### SEGURIDAD

Sin contacto; defender líneas de pase, no el cuerpo del compañero.

1º-6º

8-10 min

Pista / gimnasio

Alta

## OBJETIVO

Practicar aceleración corta, frenada y elección de dirección.

## Cómo se juega

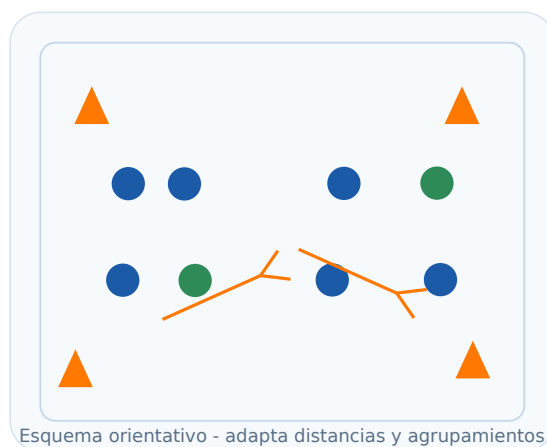
- 1 Cada persona ocupa una marca. A una señal visual o sonora, todos deben cambiar a otra marca pasando por fuera del aro central.
- 2 No se puede ocupar la marca de origen ni cruzar por dentro del aro.
- 3 Tras varias rondas, una persona del grupo inventa la señal.

## VARIANTES

- Señal doble: color + número de pasos.
- Cambios en parejas.
- Añadir una pelota que debe transportarse.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Aumenta distancia entre participantes, permite caminar rápido o asigna una marca de menor recorrido. Las señales pueden ser visuales y auditivas a la vez.



## ORGANIZACIÓN

Grupos de 4 alrededor de un aro central con 4 marcas exteriores.

## MATERIAL

Aros o marcas

## TRUCO JEF

Grupos pequeños = muchas reacciones simultáneas y casi ninguna espera.

## SEGURIDAD

No invadir el aro central y frenar antes de llegar a la nueva marca.

30

# Rescate total

GRAN JUEGO COOPERATIVO

3º-6º

12-15 min

Pista

Alta

## OBJETIVO

Cerrar una sesión con estrategia, cooperación, transporte y toma de decisiones.

## Cómo se juega

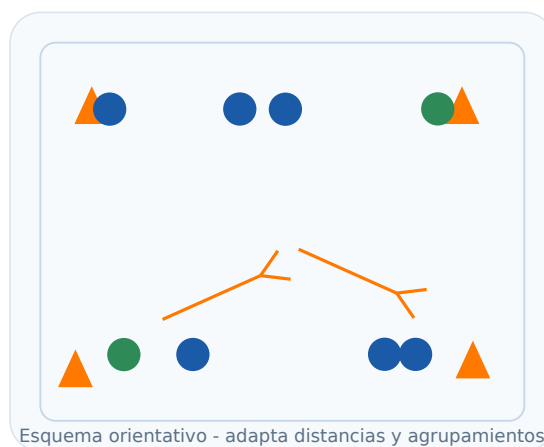
- 1 Cada equipo intenta llevar objetos desde la zona central a su base, uno por viaje.
- 2 Si una persona es tocada en campo rival, se queda en una zona de rescate realizando una tarea suave. Puede volver si un compañero la toca.
- 3 Nadie puede defender pegado a la base ni bloquear el acceso físicamente.

## VARIANTES

- Objetos con valores diferentes.
- Ronda cooperativa: ambos equipos deben vaciar el centro antes de que termine el tiempo.
- Limitar a un perseguidor por zona.

## ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN

Crea multiples funciones: recoger, rescatar, orientar, proteger rutas o transportar. Ajusta distancias y permite zonas seguras de descanso activo.



## ORGANIZACIÓN

Dos equipos, cada uno con base y objetos. Se marca una zona central neutral.

## MATERIAL

Conos, petos y 8-12 objetos

## TRUCO JEF

El objetivo debe generar decisiones, no largas esperas en una prisión.

## SEGURIDAD

Toque suave, espacios claros y prohibición de contacto, placajes o bloqueos.

# Sesión 1 - Perseguir, reaccionar y cooperar

1º-2º Primaria

45 min

Foco: Reacción, orientación espacial y cooperación básica.

| Tiempo | Bloque            | Propuesta                                                                                    |
|--------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Entrada activa    | Semáforo viajero: 3 códigos sencillos.                                                       |
| 10 min | Activación        | Satélites en parejas, cambios de rol cada 40 s.                                              |
| 12 min | Parte principal 1 | Cazacolores con micro-misión y sin eliminación.                                              |
| 12 min | Parte principal 2 | Cadena con rescate, cadenas maximas de 4.                                                    |
| 6 min  | Cierre            | Espejo en movimiento + 2 preguntas: ¿cómo ayudamos? ¿qué regla hizo que nadie quedara fuera? |

## CLAVE DE ORGANIZACIÓN

Coloca los conos antes de que llegue el grupo. Encadena juegos que usan el mismo espacio para evitar reorganizaciones.

## Sesión 2 - Decidir mientras nos movemos

3º-4º Primaria

50 min

Foco: Toma de decisiones, velocidad de reacción y estrategia sencilla.

| Tiempo | Bloque     | Propuesta                                                                      |
|--------|------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 8 min  | Activación | Código de conos con secuencias de 2 colores.                                   |
| 10 min | Reto 1     | Piedra, papel, tijera y pilla en parejas cambiantes.                           |
| 15 min | Reto 2     | Tres en raya activo con 2-3 tableros simultaneos.                              |
| 12 min | Reto 3     | Pañuelo cooperativo con rotación de números.                                   |
| 5 min  | Cierre     | Respiración andando + elección de una buena decisión tomada durante la sesión. |

### CLAVE DE ORGANIZACIÓN

Evita rankings generales. Usa objetivos de mejora, bonus por cooperación y rotación de roles.

## Sesión 3 - Estrategia y cooperación

5º-6º Primaria

50 min

Foco: Desmarque, cooperación, estrategia y regulación emocional.

| Tiempo | Bloque     | Propuesta                                                             |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 8 min  | Activación | Círculos de reacción en grupos de 4.                                  |
| 12 min | Reto 1     | Misión 10 pases con regla de participación mínima.                    |
| 12 min | Reto 2     | Guardianes del aro en rondas de 90 s.                                 |
| 13 min | Gran juego | Rescate total con roles rotativos.                                    |
| 5 min  | Cierre     | Autoevaluación oral 1-5: participación, respeto y toma de decisiones. |

### CLAVE DE ORGANIZACIÓN

Antes de cada ronda, permite 20 segundos de estrategia. Es tiempo de aprendizaje, no tiempo perdido.

## Sesión 4 - Plan B de lluvia / espacio reducido

1º-6º adaptable

45 min

Foco: Control corporal, comunicación, creatividad y autonomía.

| Tiempo | Bloque     | Propuesta                                                  |
|--------|------------|------------------------------------------------------------|
| 8 min  | Activación | Espejo en movimiento.                                      |
| 10 min | Reto 1     | Robot y guía con señales visuales y verbales.              |
| 12 min | Reto 2     | Bingo motor en parejas o trios.                            |
| 10 min | Reto 3     | Dominó motor: crear una secuencia de 3 acciones.           |
| 5 min  | Cierre     | Torres de equilibrio o estiramientos guiados por alumnado. |

### CLAVE DE ORGANIZACIÓN

En aula, prioriza amplitud controlada, tareas por parejas y material blando. No intentes replicar una sesión de pista en miniatura.



# Plantilla - crea tu propia ficha JEF

**NOMBRE DEL JUEGO**

**OBJETIVO**

**CURSO / DURACIÓN / ESPACIO / MATERIAL**

**ORGANIZACIÓN**

**DESARROLLO - 3 pasos**

**VARIANTES**

**ADAPTACIÓN E INCLUSIÓN**



## Gracias por apoyar Juegos EF

Este material se ha diseñado para ahorrar tiempo de planificación y ayudarte a construir clases más activas, inclusivas y significativas. Si una propuesta funciona bien, adaptala, mezclala y hazla tuya en el contexto de tu grupo.

### LICENCIA DE USO

Compra individual para uso personal y profesional del comprador. Puedes imprimir y utilizar las fichas con tu alumnado. No está permitida la reventa, redistribución, subida a repositorios públicos ni entrega del archivo completo a terceros. Para licencias de centro, contacta con Juegos EF.

### NOTA PEDAGÓGICA Y SEGURIDAD

Adapta siempre reglas, distancias, intensidad, material y supervisión a la edad, experiencia, necesidades del alumnado, espacio y normas de tu centro. Este recurso no sustituye el criterio profesional docente.

### BASE DEL MATERIAL

Sánchez García, A. (2026). Optimización del tiempo de compromiso motor y la participación equitativa mediante la organización de la tarea en Educación Física. Trabajo Fin de Grado, Universidad de Málaga. El pack transforma esas claves organizativas en propuestas prácticas y reutilizables.

[juegoseducacionfisica.com](https://juegoseducacionfisica.com)