

OBJETIVOS GENERALES

- Dar a conocer a los alumnos y alumnas otros juegos y actividades, ampliando sus posibilidades de elección y utilización en su tiempo de ocio y de desarrollo personal.
- Mejorar su coordinación dinámica general y específica, siempre de forma lúdica, contribuyendo en los alumnos a un mejor conocimiento de sus posibilidades motrices.
- Fomentar la socialización y cooperación, inculcando valores de respeto hacia los demás, y siempre anteponiendo el juego por placer ante el triunfo.

CARACTERÍSTICAS DEL PARACAÍDAS

Sus características más destacables serían:

- Una práctica divertida y amena sin distinción de edad o sexo, siendo la coeducación uno de los valores más importantes que se han de trabajar desde el área de Educación Física.
- La valoración del proceso de aprendizaje sobre el resultado final obtenido por el alumno/a, siendo al mismo tiempo éste un aprendizaje sencillo.
- El nivel de destreza inicial con el que cuenta cada alumno/a no es tan importante, sobre todo si se elimina el factor “competición”.
- La intensidad de trabajo en estos juegos es media, valorándose de forma importante la cooperación entre todos los componentes del grupo.

Juegos con paracaídas

Mantear objetos

Materiales: Diferentes objetos que no pesen demasiado: globos, pelotas de tenis, balones de playa, balones de foam, etc.

Desarrollo: Con el paracaídas paralelo al suelo, se introducen los diferentes objetos que queramos mantear. Los jugadores comienzan a hacer movimientos con el paracaídas tratando de que los diferentes objetos se eleven lo máximo posible para recogerlos en su caída con el paracaídas. El juego termina cuando no queda en el paracaídas ningún objeto que mantear.

Variantes: Mantear los objetos un tiempo previamente determinado, nos anotamos un punto por cada objeto que aún permanezca en el paracaídas al cabo de ese tiempo.

Mantear objetos en grupos

Materiales: Diferentes objetos que no pesen demasiado: globos, pelotas de tenis, balones de playa, balones de foam, etc.

Desarrollo: Los alumnos se dividen en dos grupos. Los de un grupo se disponen alrededor del paracaídas, (llamémoslos "peras") los del otro se colocan fuera con los distintos objetos que queremos mantear (llamémoslos "manzanas"). Con el paracaídas paralelo al suelo, se introducen los diferentes objetos que queramos mantear. Las peras comienzan a hacer movimientos con el paracaídas tratando de que los diferentes objetos se eleven lo máximo posible para recogerlos en su caída con el paracaídas. Si algún objeto se sale fuera del paracaídas, lo cual es bastante normal, las manzanas pueden devolverlo a la tela del mismo, lanzándolo desde donde lo cogieron. Para intercambiar los papeles de los grupos el profesor puede decir: "manzanas al paracaídas", en ese instante los dos grupos están mantear objetos, añadiendo tras una pequeña pausa: "peras fuera", momento en el cual las peras dejan de agarrar el paracaídas y se ocupan de recoger los objetos que se salen de él. El juego termina cuando no queda en el paracaídas ningún objeto que mantear.

La piedra y las pepitas de oro

Materiales: Seis balones . Al menos uno debe de poder distinguirse del resto.

Desarrollo: Con el paracaídas paralelo al suelo, se depositan en él seis balones, uno de los cuales presenta una característica especial, bien sea su tamaño, su color, etc., que le distingue del resto. Ese balón es la piedra y el resto son las pepitas de oro. Los jugadores comienzan a hacer movimientos con el paracaídas tratando de que las pepitas se introduzcan por el agujero central del paracaídas y evitando que la piedra lo haga. Por cada pepita que se introduzca por el agujero central del paracaídas nos anotamos un punto. El juego termina cuando la piedra se introduce por el agujero o se sale del paracaídas. ¿Cuántas puntos somos capaces de conseguir?

Variantes: Determinar un tiempo de juego. Introducir más piedras o más pepitas. El juego termina cuando no queda ninguna piedra en el paracaídas. Jugar con una pepita y cinco piedras. Dar la posibilidad de que las pepitas que se salgan del paracaídas puedan volver a depositarse en el mismo.

El barco

Materiales: Una pelota.

Desarrollo: Con el paracaídas paralelo al suelo, se introduce una pelota. Los jugadores comienzan a hacer olas tratando de que la pelota se introduzca por el agujero central y evitando que se salga fuera del paracaídas. Nuestro objetivo es introducir la pelota por el agujero central, evitando que se salga del paracaídas.

Variantes: Cada vez que el balón se meta en el agujero es un punto a nuestro favor y cada vez que se salga es un punto en contra. Jugamos una partida a tres o más puntos. Idéntico al anterior pero en un tiempo determinado. Sólo contamos las veces que el balón se mete por el agujero central, no las que se sale del paracaídas. ¿Cuántas veces lo metemos en un tiempo determinado?

El barco pirata

Materiales: Dos pelotas de distintos colores.

Desarrollo: Con el paracaídas paralelo al suelo, se introducen dos balones de distinto

color. Uno es nuestro barco y el otro es el barco pirata. Los jugadores comienzan a hacer olas tratando de que la pelota que representa al barco propio se introduzca por el agujero central antes que la que representa al barco pirata y evitando que cualquiera de las dos se salga fuera del paracaídas. Ganamos si la pelota que simboliza nuestro barco se introduce por el agujero central antes que la que simboliza el barco pirata. Empatamos si primero se introduce el barco pirata y después el nuestro. Perdemos si cualquiera de los dos barcos se sale del paracaídas.

Variantes: Introducir varios balones nuestros o varios balones piratas para facilitar o dificultar el juego.

Cesta de colores

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los alumnos se disponen alrededor del paracaídas. Cada uno de ellos es un color por este orden: azul, rojo, verde, amarillo. El profesor dirá: "uno, dos, azul" (o cualquier otro color). En este momento todos elevan el paracaídas y aquellos cuyo color coincide con el nombrado cambian de sitio por debajo del paracaídas y antes de que éste se desinfle.

Variantes: Nombrar dos colores a la vez. Ambos se cruzan por debajo del paracaídas. Nombrar dos colores a la vez. Los del primer color se cambian de sitio por debajo del paracaídas y los del segundo deben hacerlo alrededor del mismo. Si el profesor dice: "¡Cesta de colores!" inflamamos el paracaídas y nos metemos todos debajo procurando que cuando éste descienda no quede nadie al descubierto.

El lago de las estatuas

Materiales: Aros.

Desarrollo: Los alumnos se disponen alrededor del paracaídas. Cada uno de ellos es un color por este orden: azul, rojo, verde, amarillo. Bajo el paracaídas se colocan varios aros. Son las piedras del lago de las estatuas. El profesor dirá: "uno, dos, rojo" (o cualquier otro color). En este momento todos elevan el paracaídas y aquellos cuyo color coincide con el nombrado cambian de sitio por debajo del paracaídas y antes de que éste se desinfle. Para ello deben pisar sólo dentro de los aros. Si alguno pisa fuera o si el paracaídas, al desinflarse, toca alguna parte de su cuerpo, se transforma en estatua de sal y, por lo tanto, no puede moverse. Se puede salvar a las

estatuas de sal dándolas un beso a la vez que se realizan los cruces.

Variantes: * Colocar aros de distintos tamaños y colores. * Con aros de distintos colores. Sólo se puede pisar en los aros de tu color.

¡ Guau !

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los alumnos se disponen, por parejas, alrededor del paracaídas. En cada pareja uno se coloca de pie con las piernas abiertas y agarra el paracaídas; el otro se coloca a cuatro patas bajo las piernas de su compañero. Son el perro y su caseta. Un jugador se mete debajo del paracaídas, es el perrero. El perrero caza a un perro si lo toca cuando esté fuera de su caseta. Los perros siempre se deben desplazar a cuatro patas y cuando estén bajo el paracaídas deben decir "¡Guau! ¡Guau!", el perrero se desplaza libremente; mientras esto sucede, los que sujetan el paracaídas realizan con él olas o cualquier otro movimiento para dificultar la acción del perrero. Cuando el que hace de perrero caza a un perro, casetas y perros intercambian sus papeles y el perro cazado se convierte en el nuevo perrero.

Variantes: Jugar con más de dos perreros. Variar la forma de desplazamiento de los perros y/o de los perreros.

La tienda de campaña

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los alumnos se disponen alrededor del paracaídas. A una señal elevan el paracaídas pasando los brazos por detrás de la espalda, colocando el paracaídas a la altura de los glúteos y sentándose encima. Se forma así una especie de burbuja con los alumnos dentro. Allí podemos comentar la sesión, contar chistes, jugar al veo-veo o cualquier otra cosa.

Variantes: Un alumno va hacia el agujero central y saca su cabeza por él, contando al grupo lo que ve. Pasado un ratito nombra a otro compañero para que haga lo mismo.

Abrazos

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los alumnos se disponen alrededor del paracaídas. El profesor dice: "uno, dos, una característica" (tener zapatillas blancas, tener el chándal azul, ser alto, gustarles las lentejas, etc.). En ese instante todos levantan el paracaídas y aquellos que presentan la característica nombrada por el profesor van hacia el centro y allí se dan un abrazo colectivo, mientras les cubre el paracaídas. El profesor dice: "uno, dos, fuera" y al tiempo que se eleva el paracaídas los abrazados vuelven a su sitio. El proceso se repite tantas veces como se quiera.

Variantes: En lugar de abrazarse forman una estatua colectiva. Formar un círculo interior y hacer un juego sencillo de palmas, etc.

Cruces

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: El alumnado se dispone en dos grupos. Uno se coloca alrededor del paracaídas, el otro se sitúa por fuera. Mientras un grupo infla y desinfla el paracaídas los alumnos del otro cruzan por debajo del mismo libremente, si la tela del paracaídas toca a alguno de los que están cruzándose éste se transforma en estatua. Cuando todos se transforman en estatua se produce un cambio de papeles.

Nota: Los que inflan el paracaídas deben dejar que éste se desinflen espontáneamente sin bajar los brazos antes de tiempo.

Variantes: Las estatuas cambian la posición de su cuerpo cada vez que se infla el paracaídas. El cambio de papeles se produce después de un tiempo. En este caso las estatuas pueden ser rescatadas si un compañero las da un beso. Cruzar por parejas, o en grupos mayores, cogidos de la mano.

El conejo

Materiales: Una pelota blanda.

Desarrollo: Los jugadores se reparten en dos grupos. Un grupo sujeta el paracaídas

dejándolo tenso a la altura de su cintura. Otro grupo, con una pelota blanda, forma un círculo exterior, son los cazadores. Un jugador del primer grupo se coloca debajo del paracaídas, es el conejo. Los cazadores comienzan a pasarse por orden la pelota; cuando el conejo sale a respirar sacando su cabeza por el agujero central del paracaídas, el cazador que en ese momento tiene la pelota la lanza contra él para tratar de cazarlo. Cuando la pelota impacta en el conejo ambos grupos intercambian sus papeles y el que lanzó la pelota se transforma en el nuevo conejo.

Variantes: Introducir varias pelotas blandas. Colocar el paracaídas a la altura de las rodillas, de los tobillos, etc.

Encestar en la rueda

Materiales: Pelotas pequeñas.

Desarrollo: Todos los jugadores se distribuyen alrededor del paracaídas. Sobre la tela se colocan varias pelotas (entre 15 y 30) del tamaño de una de tenis. Bajo el paracaídas, a la altura del agujero central, se coloca una cubierta de neumático. Los jugadores realizan movimientos con el paracaídas tratando de introducir el mayor número posible de pelotas por el agujero central, de manera que queden en el interior de la cubierta del neumático. Cuando ya no quede ninguna pelota sobre la tela del paracaídas se cuenta el número de ellas que han quedado en el interior de la cubierta, por cada una el grupo se anota un punto.

Variantes: Antes de comenzar, el grupo establece un número de puntos que debe superar.

¡Hola!

Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los alumnos se disponen en alrededor del paracaídas. El profesor dice: "uno, dos, un nombre". En este instante el grupo infla el paracaídas mientras el jugador nombrado se mete por debajo. Cuando el paracaídas se desinfla el que está en el centro asoma su cabeza por el agujero central del paracaídas, saludando al grupo. Sus compañeros dicen: "hola, (nombre del niño/a)" y hacen olas. El profesor

repite el proceso. Al tiempo entra el siguiente jugador nombrado, sale el que estaba en el centro.

Nota: Si el agujero del paracaídas es pequeño, basta con que el que está en el centro salude sacando su brazo por él.

Variantes: El que está en el centro es el que dice el nombre de la nueva persona que va a entrar.

Ovni

Definición: Recoger compañer@s con el paracaídas.

Objetivos:

- Desarrollar la resistencia cardiorespiratoria.
- Afianzar la coordinación con los compañeros, así como potenciar la habilidad conjunta.
- Favorecer la cooperación en grupo.

Participantes:

- De 8 años en adelante.
- Entre 15 y 30 participantes.

Material: Un paracaídas

Consignas: Respeto por los compañeros.

Desarrollo: Se reparten de 5 a 8 niñ@s con las manos levantadas por todo el terreno de juego. El resto de compañeros cogen el paracaídas (OVNI) y se van desplazando y girando al mismo tiempo hasta un niñ@, cuando llegue se levanta mucho y se deja caer intentando que el niñ@ entre por la abertura que tiene el paracaídas en el centro, se vuelve a levantar y el niñ@ se agrega al OVNI. Así se van recogiendo sucesivamente al resto de compañer@s.

Evaluación: Si se lo han pasado bien, se ha conseguido el objetivo principal: Disfrutar.

Variante: En vez de repartir niñ@s, se distribuye diferentes tipos de material: pelotas, picas en posición vertical,...

Tenis

Definición: Igual que en el tenis, pero los paracaídas hacen de raquetas.

Objetivos: Principalmente, favorece la coordinación.

Participantes: Exceptuando edades comprendidas entre los 13 y los 17 años, es válido para todas las edades.

El número de participantes depende de los equipos para agarrar los paracaídas.

Material: Dos paracaídas, un balón y una red. Espacio amplio.

La mar

Todo el grupo agarra el paracaídas a la altura de la cintura. Empezarán a mover suavemente el paracaídas como cuando la mar está en calma simulando las olas del mar. Después empieza el temporal... y la mar se pone revuelta moviendo el paracaídas con mucha más fuerza.

Viento del Norte o viento del Sur

De la misma forma, todo el grupo agarra el paracaídas a la altura de la cintura. Cuando sopla el viento del Sur, moverán el paracaídas suavemente y por el contrario, cuando sopla el viento del Norte, empezarán a moverlo de forma más brusca.

Juegos de relajación

El balancín

Todo el grupo agarrado al paracaídas. Contamos hasta tres y levantamos el paracaídas lo más alto posible, estirando todo el cuerpo. Damos un paso hacia delante y nos sentamos en el borde del mismo. Suavemente al ritmo de una pieza de música clásica, movemos el paracaídas balanceándonos.

A dormir que el coco va a venir

Todo el grupo agarrado al paracaídas. Metemos parte de nuestro cuerpo tapándonos con el paracaídas, e intentamos relajar todo el cuerpo. Nos será de ayuda poner música relajante.