Educación Física para niños

Miguel Tirado Zarco

CONTIENE PROGRAMAS RENOVADOS

PEREA EDICIONES

Biblioteca Popular

A mis queridos
sobrinos Antonio y
Inmaculada con un fuerte abrazo.
Miguel Tirado

DEDICATORIA

A mis queridos hijos Cristina, Marta, Beatriz, Miguel y Javier.

EL AUTOR

AMIGOS POR LA HISTORIA DE MOTA DEL CUERVO

INTRODUCCION

En el presente tomo se proporciona copia de los Niveles Básicos de referencia de Educación Física (Programas Renovados) actualmente en vigor en E.G.B., publicados por el Ministerio de Educación y Ciencia.

Ese es el motivo de presentar este libro de Expresión Dinámica referido a Educación Física, pues deseo poner mi granito de arena para el desarrollo, en parte, de los Objetivos y Actividades que el Ministerio de Educación y Ciencia tiene programados en E.G.B.

Para ello me he valido de dichos Objetivos y Actividades exigidos en Preescolar y en los Ciclos Inicial, Medio y Superior actualmente en vigor, aplicando ciento veinte juegos escolares, la mayoría de los cuales han sido inventados por mí y el resto con la ayuda de mis alumnos viendo a éstos ejercitarlos a través de más de viente años de ejercicio diario en las aulas. Todos ellos los hemos practicado cientos, miles de veces, por lo cual he podido comprobar que todos y cualquiera de ellos han proporcionado, y espero continúen proporcionando, muchas horas de alegría y gran interés en el momento de practicarlos.

No he buscado otra cosa sino poner a disposición de los niños un número determinado de juegos adaptándolos a las necesidades que tiene que cubrir en su vida escolar. Comprobando día a día que a través del juego se educa y edifica una parte de la personalidad del niño, pues el que sabe jugar respeta a sus compañeros, se somete a una disciplina y lucha por un ideal sano y saludable, y esto es educativo.

Si con este trabajo colaboro para hacer más felices a muchos niños habré conseguido mi objetivo fundamental y me sentiré satisfecho de los muchos días dedicados a su elaboración.

Quiero expresar mi agradecimiento a los Doctores Monedero Cañas y Monedero Villar por su punto de vista médico, siempre importante y fundamental en un libro de Educación Física. También deseo recordar a los miles de alumnos que aprendieron a hacer deporte y a jugar conmigo, pues igualmente aprendí mucho de ellos.

MIGUEL TIRADO ZARCO

* PUNTO DE VISTA MEDICO

Los términos crecimiento y desarrollo van íntimamente ligados y se podrían definir conjuntamente como la serie de procesos por los que el óvulo materno fecundado por el espermatozoide masculino alcanza, tras pasar las etapas de embrión, feto, recién nacido, lactante, escolar, etc., el estado adulto.

SESIONES O TABLAS DE GIMNASIA ADAPTADAS A LAS EDADES DE LOS NIÑOS

Con objeto de no delimitar las tablas o sesiones, se citan ejercicios propios a estas edades y eligiendo de ocho a diez de éstos cada vez se forma la «tabla» más idónea para cada Profesor o Monitor.

PARA NIÑOS DE TRES AÑOS

Se les hará lecciones-cuentos en las que imiten a los personajes, pero siempre con movimientos adecuados.

La duración de éstas sesiones será de diez a quince minutos, de tres a cuatro veces por semana.

PARA NIÑOS DE CUATRO A SEIS AÑOS

En esta edad las tablas de gimnasia han de hacerse más bien jugando, al tiempo de aplicar un cuento o juego educativo.

Las sesiones o tablas deben contener ejercicios sencillos de brazos, estimulantes de piernas, de tronco, de equilibrio, abdominal, agilidad, etc. Veamos un ejemplo:

La posición de partida será colocando a los niños formando un círculo, situándose el Monitor en el centro para que todos imiten los movimientos que éste pretende que hagan ellos.

— Posición de brazos en cruz.
— Brazo izquierdo arriba y derecho al frente.
— Cambiar posición de brazos.
— Brazos arriba y abajo.
— Brazos en cruz, arriba, en cruz y abajo.

Se puede repetir el ejercicio y dejar un pequeño descanso. Después se pasará a los ejercicios estimulantes de piernas: se harán todos con la posición de partida de «manos a las caderas».

— Elevar piernas alternativamente.
— Saltar de puntillas.
— Piernas abiertas de salto.
— Cerrar piernas de salto.
— Elevar piernas lateralmente.

Se puede repetir el ejercicio después de un pequeño descanso. Pasando a los ejercicios de tronco. La posición de partida será de «piernas abiertas de salto», con manos a las caderas, manos en la cabeza o brazos sueltos.

— Flexión del cuerpo hacia adelante.
— Flexión del cuerpo hacia atrás.
— Flexión lateral del cuerpo hacia la derecha.
— Flexión lateral del cuerpo hacia la izquierda.

Se repetirá el ejercicio y se dará un pequeño descanso. A continuación se harán los ejercicios de equilibrio. Se puede partir de dos posiciones iniciales: «piernas abiertas de salto con brazos en cruz y pierna derecha adelantada y brazos en cruz».

— Pasar los brazos por delante y al tiempo de unir los pies, dejar los brazos sueltos como en posición de firmes.

— Bajar los brazos a posición de firmes y llevarlos hacia adelante, uniendo al mismo tiempos los pies.

— Retrasar pierna izquierda atrás y hacer vaivén de brazos.

Se puede repetir el ejercicio y dar un descanso.

EJEMPLO DE JUEGO APLICABLE A LA TABLA

«EL PEON»

El material son los mismos alumnos.

Características del juego: Higiénico-respiratorio y proporciona flexibilidad.

Participan todos los alumnos de la clase.

Se colocarán en filas con suficiente separación entre ellos, en posición relajada.

El desarrollo del juego es el siguiente: Todos los alumnos se diseminarán por el terreno designado y ya en posición de piernas abiertas. El profesor monitor indicará los siguientes o parecidos ejercicios.

— Flexión del cuerpo adelante con manos a las caderas.

— Extensión de brazos al frente, moviéndolos después como si fuesen a picar en el suelo.

— Posición de firmes con manos en las caderas.

— Flexión lateral del cuerpo hacia la derecha.

— Posición de firmes con brazos en cruz.

— Flexión lateral del cuerpo hacia la izquierda.

— Posición relajada de firmes.

— Ejercicios respiratorios.

El presente tipo de tabla y juego es sólo un pequeño ejemplo; cada monitor puede formar de todos los ejercicios el modelo que para él sea el mejor o inventarse otro adaptándose a las características de sus alumnos, pero siempre con una duración de diez a quince minutos como máximo, debiendo desarrollarse de tres a cuatro veces por semana.

TABLAS PARA NIÑOS DE SIETE A NUEVE AÑOS

— Formación en hileras.
— Alinearse con un brazo al frente.
— Firme, descanso, firmes.
— Giros a la derecha e izquierda.
— Desplazarse hacia adelante y hacia atrás.
— Brazos en cruz, arriba y al frente.
— Ejercicios respiratorios.
— Elevación de piernas, alternando.
— Flexión de piernas.
— Flexión del tronco.
— Ejercicios respiratorios.
— Abrir y cerrar piernas de salto.
— Marcha sobre corta distancia.
— Carrera sobre el propio terreno.
— Ejercicios respiratorios.
— Manos a la cabeza y a los hombros.

— Posición de puntillas, con brazos en cruz y manos a las clavículas.
— Flexión de piernas, repitiendo los mismos ejercicios.
— Romper formación y volver a formar.
— Flexión lenta de piernas.
— Manos a las clavículas, vaivén de brazos.
— Giros a derecha y media vuelta.
— Ejercicios respiratorios.
— Piernas abiertas de salto con manos a las caderas.
— Cerrar piernas de salto con brazos en cruz.
— Formar en dos filas.
— Abrir filas a un paso.
— Un paso a la izquierda, a la derecha, media vuelta.
— Manos a las caderas, flexión de piernas.
— Numerarse, abrir filas (pares, un paso al frente).
— Sentarse con piernas cruzadas, abrir y cerrar piernas.
— Tendido supino, elevar piernas lentamente.
— Tendido prono, elevar brazos y piernas con vaivén.
— Marcha en columna de a uno, de a dos.
— Formar un círculo, numerarse, los impares un paso al frente.
— Flexiones de piernas y tronco.

NOTA: Al final de cada tabla puede elegirse un juego de pequeña o mediana intensidad, depende de la tabla aplicada.

TABLAS PARA NIÑOS DE DIEZ A DOCE AÑOS

— Formación en hilera o en fila.
— Descanso, firmes, giros derecha e izquierda.

— Pasos al frente, derecha, atrás, izquierda.
— Formar en círculo, giros derecha, izquierda, media vuelta.
— Elevación de brazos en cruz, arriba, al frente y abajo.
— Flexión de piernas con brazos en cruz y arriba.
— Piernas abiertas de salto con brazos en cruz, arriba y al frente.
— Giros de cabeza.
— Cerrar y abrir pies.
— Torsiones de tronco.
— Marcha normal y en puntillas.
— De puntillas, con brazos en cruz y arriba.
— Ejercicios respiratorios.
— Manos a las clavículas, flexión de piernas.
— Manos a las caderas, flexión de piernas.
— Flexión de tronco adelante y atrás con brazos en cruz.
— Marcha normal, carrera y saltos de puntillas.
— Tendido prono, abrir y cerrar piernas.
— Tendido supino, elevación alternativa de piernas.
— Manos a los hombros, nuca, cabeza.
— Tierra inclinada.
— En cuclillas con brazos en cruz, saltos cortos.
— Abrir y cerrar piernas de salto con brazos en cruz y debajo, repetir varias veces.
— Giros derecha e izquierda de salto.
— Piernas abiertas de salto, flexión de tronco.
— Sentado en el suelo con brazos en cruz, abrir y cerrar piernas.

AMIGOS DE LA HISTORIA DEL MUNICIPIO

— Posición de arrodillado con brazos en cruz, arriba y al frente.
— Ejercicios respiratorios.
— Piernas abiertas de salto en tijera con brazos en cruz, cambiar posición de piernas.
— Sentado en el suelo con manos en los hombros, cabeza, nuca.
— Balanceo de brazos.

NOTA: En estas edades se pueden hacer marchas normales de varios kilómetros, saltos de longitud, altura, lanzamientos de peso, carreras de velocidad, vallas, jabalina y algún tipo de lucha.

TABLAS PARA NIÑOS DE TRECE A CATORCE AÑOS

— Formación en hilera, fila o círculo.
— Descanso, firme, giros derecha e izquierda.
— Abrir y cerrar hileras de salto.
— Piernas abiertas de salto con manos a la cabeza, nuca y hombros.
— De puntillas con brazos en cruz, saltos adelante y atrás.
— Flexión de piernas con brazos en cruz y arriba.
— Ejercicios respiratorios.
— Torsiones de tronco.
— Abrir y cerrar pies con brazos en cruz y abajo.
— Tierra inclinada, firmes (varias veces).

— Tendido supino, abrir y cerrar piernas, elevación de piernas.
— Tendido supino, brazos en cruz, arriba y al frente.
— Tendido prono, flexión de brazos (varias veces).
— Marcha normal, brazos en cruz y arriba, carrera de puntillas.
— Carrera lateral cambiando derecha e izquierda.
— En cuclillas con brazos en cruz, saltos adelante y atrás.
— Sentado en el suelo, torsión de tronco con manos en los hombros.
— Piernas abiertas de salto en tijera con manos en las caderas, cambiar.
— Ejercicios estimulantes.
— Abrir y cerrar hileras, numerarse, romper la formación y formar de nuevo.
— Flexión de piernas con brazos arriba y en cruz.
— Flexión de piernas con manos en las rodillas y en los hombros.
— Elevación de piernas con manos en las caderas, con brazos en cruz.
— Balanceo de brazos.
— Manos a las clavículas, giros de cabeza y vaivén de brazos.
— Elevación de rodillas con brazos en cruz o manos a las caderas.
— Ejercicios respiratorios.
— Flexión y torsión de tronco con brazos en cruz.
— Flexión de piernas con manos a los talones (varias veces).

AMIGOS DE LA HISTORIA DEL MUNICIPIO

— Flexión de piernas con extensión alternativa de éstas al frente.

NOTA: Los juegos correspondientes a estas edades serán a juicio del profesor-monitor. Se harán carreras de obstáculos, marchas de varios kilómetros, lanzamientos de peso, disco y jabalina. Carreras de velocidad y resistencia. Saltos de longitud, de altura y triple, saltos sobre potro, caballo y plinto, natación, fútbol sala, fútbol campo, baloncesto, balonmano y balonvolea.

A continuación describimos una serie de juegos que pueden ayudar a hacer más amenas las horas dedicadas a la educación física. El tiempo y la intensidad con que se hagan, quedará a juicio del profesor.

SACA LA CHAPA

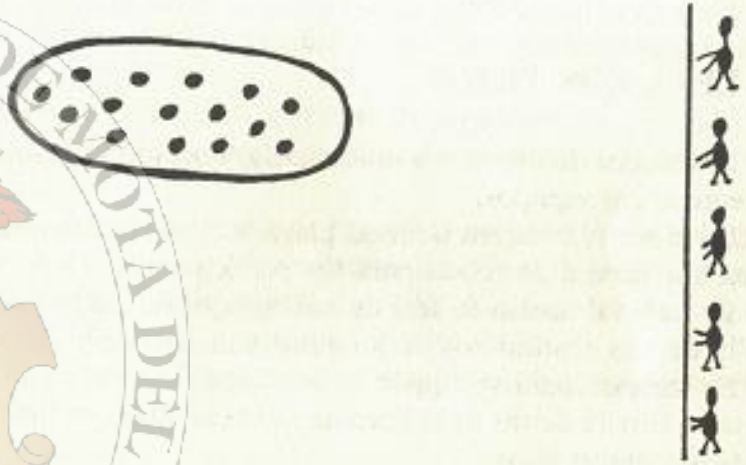
El número de jugadores es ilimitado, pero conviene aconsejar que no sean más de seis.

El campo de juego en donde se desarrolla el mismo es un círculo de tres metros de diámetro y a una distancia de tres metros se halla la línea desde la que se hace el primer lanzamiento.

El material empleado por cada jugador es un tejo de madera de forma circular de cuatro a cinco centímetros de diámetro.

Se sitúan los jugadores en el círculo y desde allí lanzan su

tejo a la línea de lanzamiento con objeto de determinar el orden de intervención. Aquél que más acerque su tejo a dicha línea será el primero en intervenir y así serán los siguientes de acuerdo a la situación de su tejo. Previamente cada uno habrá dejado dentro del círculo tres chapas de botella, que es lo que se juegan.



Quien haya logrado ser el primero, lanzará su tejo desde la línea al círculo intentando golpear a una o varias chapas a fin de hacerlas salir del círculo, golpeando una vez más por cada chapa que vaya sacando del campo de juego. Si no hubiese podido sacar ninguna, tendrá ocasión de hacerlo el segundo desde la línea, disponiendo de las mismas ocasiones que el primero; dejará de jugar cuando no logre sacar una chapa de un golpe. Se daría la oportunidad a otro jugador

AMIGOS POR LA HISTORIA DE MOTA DEL CUERVO

y así siempre mientras haya chapas dentro del círculo. Si éstas se acaban, termina la partida aunque algún jugador no haya intevenido; hay que empezar de nuevo, como al principio.

Es importante que vean que ser los primeros en intervenir tiene más ventajas, ya que a veces pueden terminarse las chapas y no han tenido ocasión de participar.

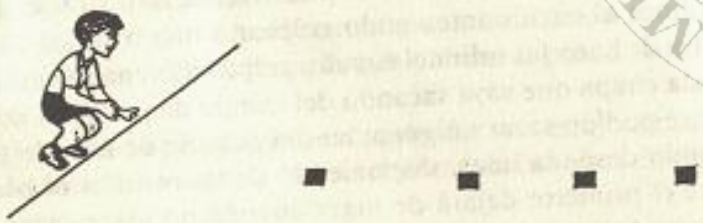
ALEJA LOS TEJOS

El número de jugadores es ilimitado, jugando individualmente o por equipos.

En el patio de recreo o plaza, playa, etc., se trazará una línea que servirá de salida para los participantes.

El material necesario será de cuatro tejos de madera o arcilla de seis centímetros de longitud y cuatro de anchura.

Se sorteará para ver quién es el primero en intervenir, el cual se situará detrás de la línea de salida llevando en sus manos los cuatro tejos.



El juego consiste en alejar los tejos de la línea de partida a base de dar cuatro saltos a pata coja. Al dar el primero, el jugador colocará un tejo lo más lejos posible, siempre en línea recta a la línea de salida, procurando no perder el equilibrio, ya que esto lo descalificaría y perdería el turno, dejando participar al siguiente pasando a ser el último y esperar otra oportunidad o varias. Si no pierde el equilibrio al colocar el tejo, daría un segundo salto y colocaría otro tejo; después un tercer salto y por último el cuarto salto, dejando siempre un tejo.

Al pasar al segundo y el resto de jugadores tiene que alejar más aún los cuatro tejos intentando saltar más que los anteriores.

Aquél que en alguno de los saltos no pueda alejar el tejo quedará eliminado automáticamente. Caso de alejarlos más pero que al hacerlo pierda el equilibrio, dejará su turno y se colocará el último, pero no será eliminado.

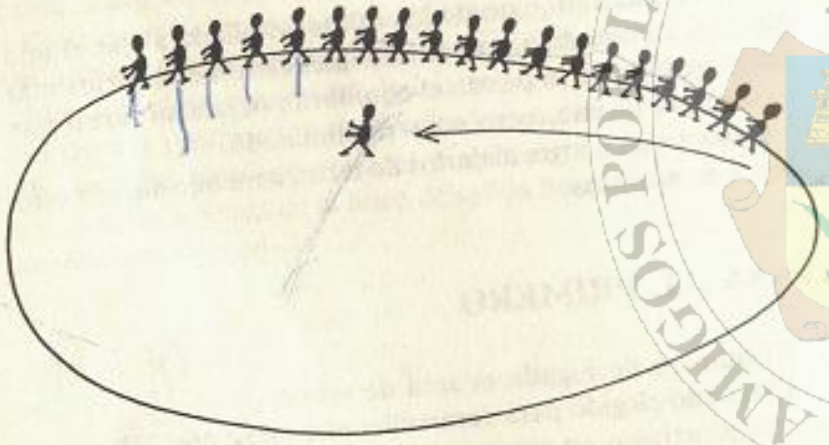
Ganará quien logre alejarlos de tal manera que ningún otro llegue a moverlos.

PASA AL PRIMERO

El número de jugadores será de veinte.

El terreno elegido para desarrollar este juego puede ser una pista deportiva o un campo similar. Se sorteará el orden de colocación del uno al veinte y a paso ligero darán una vuelta de reconocimiento y acoplamiento a la pista. Se habrá sorteado previamente para saber quién hará de juez árbitro. A

una señal de éste, iniciarán suave carrera y cuando dé un pitido el árbitro, elevarán el ritmo de carrera. A partir de ese momento y a cada pitido del juez árbitro, el último del grupo deberá acelerar su ritmo y adelantando a todos, se colocará el primero, volviendo a correr al ritmo que lleva el grupo. Y ateniéndose a las señales del árbitro todos los participantes irán haciendo lo mismo hasta que este ejercicio lo hayan hecho los veinte que constituyen el grupo. Si alguno de los jugadores participantes no fuese capaz de rebasar a todos y situarse al frente de ellos, quedará eliminado y dejará de correr.



El juez árbitro se encargará de que el ritmo de carrera siempre sea el mismo y sólo rompa éste aquel participante que le corresponda saltar del último lugar al primero imprimiendo a su marcha la aceleración necesaria. Si algún jugador de los participantes no tuviese en cuenta estas reglas, será eliminado y dejará de correr.

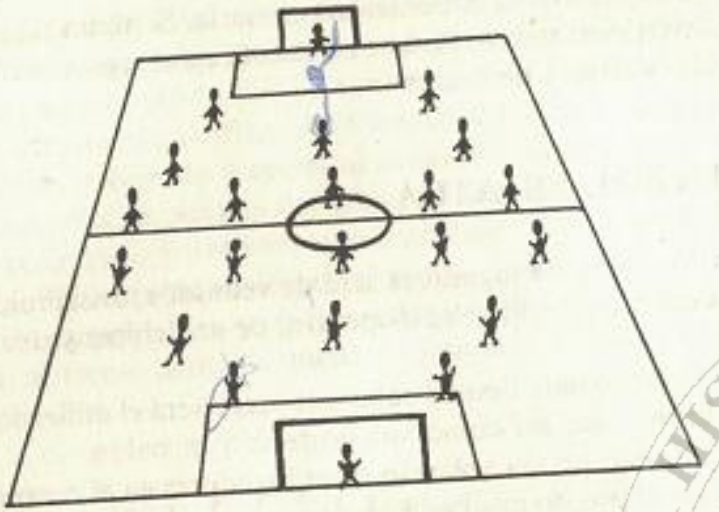
FUTBOL ESTATUA

El número de jugadores será de veintidós, distribuidos en dos equipos de once; se dispondrá de un árbitro y dos linieres.

El terreno para llevar a cabo este juego será el utilizado para el fútbol sala, así como sus portería y el balón.

Cada equipo situará a sus once jugadores en el campo con arreglo al puesto que cada uno ocuparía en el mismo instante de iniciarse el juego, advirtiendo que ninguno de los jugadores podrá abandonar su puesto y sólo podrán mover los brazos y las piernas intentando poner nervioso al jugador del equipo contrario que intenta hacerles un gol. El árbitro, una vez colocados en sus sitios, dará un pitido para que en treinta segundos el jugador que le corresponda corra al centro del campo y ayudado por sus piernas y pies se lleve el balón hacia la portería contraria y salvando los obstáculos de los jugadores del equipo contrario intente o logre hacerles un gol en el tiempo concedido. El orden de intervención será del uno al once, álternando entre los dos conjuntos para que tengan igualdad de oportunidades. Los únicos jugadores que pueden moverse libremente, aunque siempre bajo el marco de sus porterías, son los dos porteros.

El árbitro con la ayuda de los dos linieres se encargarán



de vigilar el comportamiento de todos por si hubiese necesidad de pitarles alguna falta a quien cometiese alguna infracción moviéndose de su sitio. Si esto ocurre se repetirá la jugada y se le anotará la falta al jugador. Si alguno de los jugadores comete dos faltas será expulsado del terreno. Ganará el equipo que más goles marque.

ENCESTA SI PUEDES

El número de jugadores será de doce, distribuidos en dos equipos de seis, y además dos jueces árbitros.

El terreno de juego será el mismo que el utilizado para baloncesto, empleando un balón reglamentario.

Se sorteará para ver qué equipo es el que inicia el juego

y a cuál es al que le corresponde defender su canasta. Durante el espacio de tiempo de quince minutos un equipo atacará y otro defenderá, disponiendo de treinta segundos para cada acción de ataque. El equipo atacante sacará de banda desde el centro del campo de juego e intentará hacer canasta. Si transcurren los treinta segundos y no han lanzado a canasta o por el contrario lanzaron y no lograron su objetivo, volverán a sacar de banda desde la mitad del terreno de juego. Si hiciesen canasta se les adjudicarán dos puntos y sacarán nuevamente, ya que disponen de un cuarto de hora para lograr el mayor número de puntos posibles. Si durante ese tiempo cualquier jugador cometiese alguna falta, se castigará por los que atacan con los lanzamientos que dictan las normas del baloncesto, y si la falta la cometiesen los atacantes se les cas-

tigará a sacar desde la mitad del campo como si iniciasen el juego. Los jueces árbitros llevarán en cuenta las faltas por si alguno tuviese necesidad de dejar de jugar al cometer tres, advirtiendo que no seria reemplazado por otro.

Ganará el equipo que mayor número de puntos consiga al término del partido. Cuando un equipo haya agotado su tiempo de ataque, dejará que haga lo mismo su oponente en la canasta en la que no se jugó en la primera parte, pasando ellos a defensores de la misma.

GANA EL ULTIMO

El número de jugadores será ilimitado, participando individualmente o por equipos.

El terreno de juego constará de una pista de cuarenta metros de longitud y doce de anchura, señalando en ella ocho calles, a lo largo, de un metro y medio de anchura.

En cada ronda podrán participar ocho jugadores individualmente, dos equipos de cuatro o cuatro equipos de dos.

Cada participante debe presentarse con una bicicleta procurando que todas ellas sean por un estilo, especialmente el diámetro de sus ruedas. Se nombrará un juez que será el encargado de dirigir y vigilar las carreras sancionando las negligencias que se cometan.

Los que intervienen se situarán en la línea de salida sobre sus bicicletas con un pie en el suelo. A una señal del juez árbitro iniciarán la carrera procurando hacerlo de la manera más lenta posible ya que aquí se alzará ganador quien pise el último la línea de meta. No les está permitido salirse de la calle que le fue asignada en la salida, así como tampoco pueden poner ninguno de sus pies en el suelo; cualquiera de estas cosas serán motivo de quedar eliminado y abandonar la carrera. Pueden frenar y hacer los movimientos y giros con las ruedas que deseen, pero ateniéndose siempre a las reglas mencionadas.

Los ganadores de cada ronda correrán una nueva serie al final para determinar la clasificación final y el vencedor absoluto.

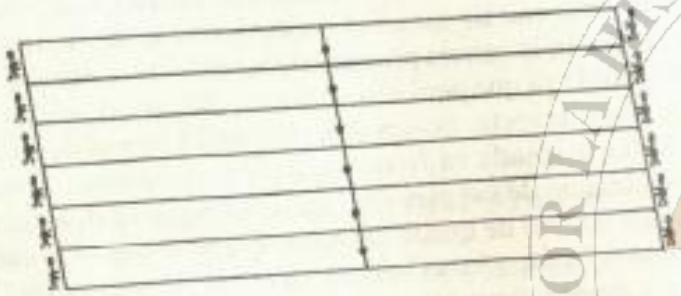
ATRAPA LA PELOTA

El número de jugadores que participa por cada equipo es de seis, y en cada serie pueden intervenir dos equipos.

Para el desarrollo de este juego se precisa un terreno de treinta metros de longitud y nueve metros de anchura, tra-

zándose líneas a lo largo para hacer seis calles de un metro y medio de ancho. Igualmente se señalarán una línea, a lo ancho, en la mitad del campo, dibujando un pequeño círculo en medio de cada calle, lugar reservado para dejar la pelota (una por calle).

Un juez será el encargado de arbitrar el juego y de ir anotando los resultados.



Cada equipo se sitúa a ambos lados de las líneas de salida y a una señal del árbitro correrán todos hacia el centro del campo de juego para disputarse la pelota que hay en cada calle entre los dos situados en la misma. Aquél que regrese con la pelota a su lugar de salida obtendrá un punto para su equipo, lo que quiere decir que en cada jugada hay seis puntos en litigio. Para coger la pelota y regresar a su «base» cada jugador se las ingeniará, incluso pueden quedarse ambos quietos ante ella y esperar el momento de cogerla y regresar. Si al cogerla uno, el otro lo atrapa a éste habrá perdido y deberá dejar la pelota y perderá el punto. Pero si la coge y logra llegar a su «base» sin ser atrapado el punto será para él.

El juego lo ganará el equipo que antes consiga treinta y seis puntos y caso de haber varios equipos ganadores por haberse celebrado varias series, jugarán entre ellos otro juego para determinar el equipo ganador absoluto.

CORRE LA LINEA

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo jugar individualmente y por equipos de a cuatro.

El terreno de juego es un cuadrado de cincuenta metros de lado, señalado en cada uno de sus ángulos una «base» cuadrada de cincuenta centímetros de lado.

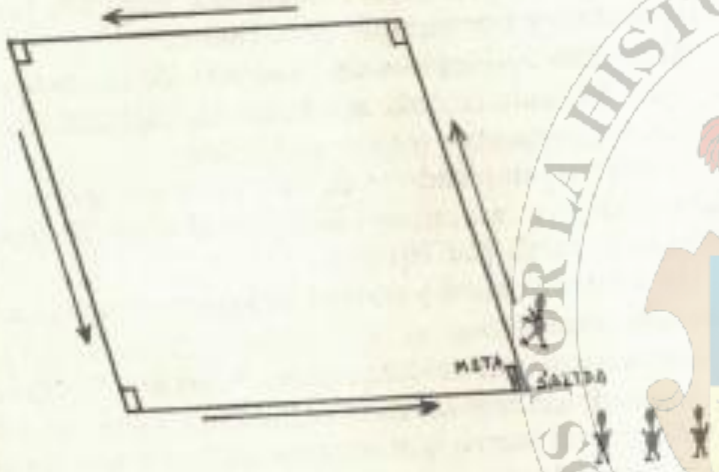
El material empleado es de varios testigos (palitos de madera de quince centímetros de longitud y tres de diámetro), cuando se juega por equipos.

Un árbitro vigilará y dirigirá el juego cronometrando los tiempos empleados.

Los participantes saldrán de uno de los ángulos del campo de juego, de acuerdo al orden adjudicado a cada uno de ellos en el sorteo. Si corren individualmente deben hacerlo siguiendo la línea del terreno de juego y al llegar a los ángulos pisarán en las «bases» y cambiarán su dirección continuando la línea hasta llegar al lugar de donde partieron. El juez árbitro anotará los tiempos invertidos y ganará el que mejor crono haya conseguido. Será motivo de descalificación el hecho de no pisar en las «bases» intentando acortar distancias.

Si juegan por equipos de a cuatro se colocarán en las «bases» segunda, tercera y cuarta un compañero en cada una de

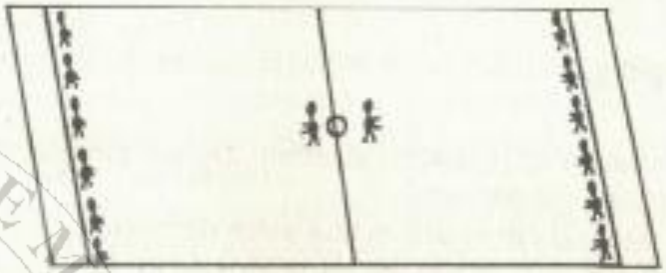
ellas, pues de la primera saldrá el corredor que inicia el recorrido. Este partirá a una señal del juez y al llegar a la base siguiente entregará el testigo a su compañero, quien correrá hacia la otra «base» buscando al siguiente compañero entregando el testigo y éste al último, que irá hacia la meta. El equipo que invierta menos tiempo será el ganador. Quedará descalificado el equipo en el que alguno de sus jugadores entregue o reciba mal el testigo cayéndosele al suelo.



LA MONTERIA

El número de jugadores suele ser de veinte, distribuidos en dos equipos de diez, (aunque pueden ser más o menos). Es necesaria la presencia de un juez árbitro que será el encargado de dirigir y anotar los resultados.

El terreno de juego estará formado por dos cuadrados, unidos por uno de sus lados, de veinte metros de lado, señalándose en dos de sus extremos una zona destinada a cárcel.



Los jugadores se numerarán del uno al diez en cada equipo y se les asigna un color, pasándole al jugador de cada equipo por su número y color colocando a uno de distinto equipo a un metro de la línea central, es decir, quedan entre ellos a dos metros. Se colocarán de espaldas y permanecerán atentos a las indicaciones del árbitro, quien dirá el número y color, por ejemplo: «Juega el 3 verde» o «Juega el 5 rojo». Al hacer esta indicación el jugador designado se volverá y perseguirá a su oponente intentando tocarle antes de que llegue a su línea protectora. Si logra hacerlo, pasará a la cárcel y si no, nada habrá perdido, volviendo el árbitro a citar a otros dos jugadores. Este puede citar los dos mismos números de ambos equipos, por ejemplo el uno verde y el uno rojo o distintos, como ya hemos visto en el primer ejemplo.

El juez árbitro irá tachando a los que pasan a una u otra

AMIGOS DE LA HISTORIA DE MOTA

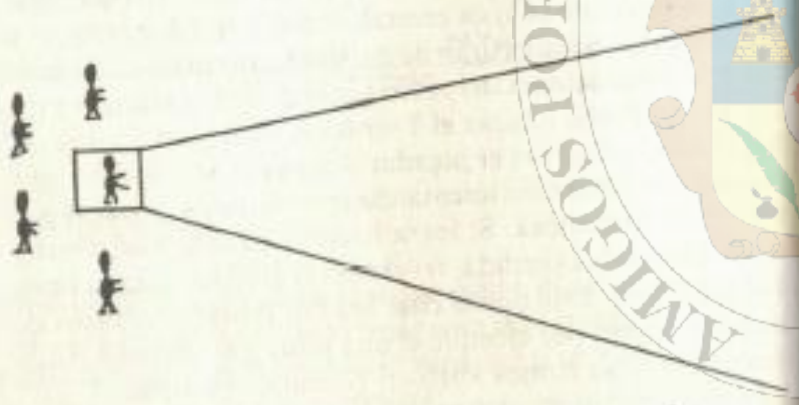
cárcel quedando ganador el equipo que haya encarcelado a todos los jugadores oponentes.

Se penalizará con la descalificación a aquel jugador que intente suplantar a otro compañero.

LA REJA

El número de jugadores es ilimitado, aunque deberán participar individualmente.

El material empleado es una pieza de hierro que se utiliza aún en muchos lugares, en los arados de los labradores, con la que rompen la tierra a la hora de sus labores agrícolas y recibe el nombre de «reja». Mide de cuarenta a cincuenta centímetros de longitud, con un peso de dos a tres kilos (existen de otros tamaños y pesos).



El terreno de juego debe ser plano y consta de las siguientes partes: Una zona de forma cuadrada de un metro y medio de lado, llamada «base de lanzamiento» y una segunda zona en forma de sector circular, que parte de dos vértices de la base de lanzamiento con una abertura de sesenta a setenta grados.

El juez árbitro sorteará el orden por el que van a intervenir los participantes y dirá a todos los lanzadores que disponen de tres lanzamientos, premiándose dos marcas:

— El mejor lanzamiento.

— La mayor suma una vez efectuados los tres tiros.

Si la reja se hinca o «pincha» en el suelo sin dar toda ella en el mismo, aunque no se clave, será válido el tiro. Y si diese de plano en el suelo, se saliese fuera del campo de juego o diese en él con la parte trasera, será nulo.

De haber empate, lanzarán tres nuevos tiros para desempatar entre los que lo consiguieron.

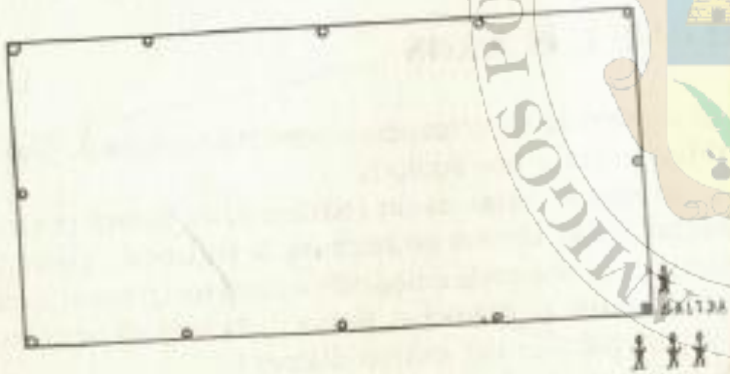
REUNE LOS AROS

El número de participantes es ilimitado; se puede jugar individualmente o por equipos.

El terreno de juego es un rectángulo de veinte metros de longitud y diez metros de anchura, señalizando en sus dos largos y un ancho cada cinco metros con un círculo de catorce centímetros de diámetro. Sobre cada círculo se colocará un aro de plástico del mismo diámetro.

Se sortea para saber el orden en que deben participar bajo

la vigilancia y cronometraje del árbitro. Cada participante deberá salir del punto de partida situado al inicio de un largo del terreno de juego. Debe correr a la mayor velocidad posible al tiempo de recoger todos los aros con la mano derecha, los cuales irá colocando en su brazo izquierdo; no les estará permitido detenerse para recogerlos, deberán hacerlo sobre la marcha. Finalizado este recorrido contarán los aros que ha reunido y el tiempo empleado, anotando el resultado, volviendo a colocar los aros en sus círculos, ya que después debe hacer el mismo recorrido pero al revés. Correrá en sentido inverso recogiendo ahora los aros con la mano izquierda y poniéndoselos en el brazo derecho. A su término le volverán a contar los aros reunidos y el tiempo que ha necesitado esta vez. Cuando haya corrido el último se dará por ganador al que mayor número de aros haya reunido sumadas las dos veces, y en igualdad de aros ganará el que tenga invertido menos tiempo en sus dos recorridos.



El árbitro sancionará si hay lentitud en la carrera para facilitar la recogida de aros, así como la caída de alguno de éstos al suelo una vez cogidos de él.

Cuando se trata de mayores se colocan veinte aros a una distancia entre ellos de dos metros y medio, con objeto de crear mayor dificultad en la recogida.

BALON ARRIBA

El número de jugadores es de doce, distribuidos en dos equipos de seis.

El terreno de juego está formado por seis círculos de veinte centímetros de radio y seis cuadrados de cuarenta centímetros de lado, situados en línea recta y a dos metros de distancia de uno a otro, llamados «bases». Estas figuras irán intercaladas para diferenciar a los componentes de los equipos.

El material empleado es un balón de goma de dieciséis a dieciocho centímetros de diámetro.

Se sorteará ante el juez árbitro el lugar que debe ocupar cada equipo, pues al que correspondan los círculos es el encargado de pasarse el balón y el que ocupe los cuadrados deberá preocuparse de impedir que lo pasen. Una vez situados ambos equipos en sus «bases» el juez entrega el balón al equipo de los círculos y disponen de diez minutos para pasarse el balón por encima de sus oponentes de tal manera que éstos no se apoderen de él. Tanto los jugadores de un equipo como los del otro no pueden salirse de su «base», si alguno lo hiciese se le penalizará con tres puntos. Cada vez que el equipo que está encargado de pasarse el balón logra pasarlo de uno a otro limpiamente, se le anota un punto y si se lo atrapan se les penaliza con dos y se repite el pase. Finalizados los diez minutos se suman los puntos a favor de cada equipo, invierten sus posiciones y se juega la segunda parte, con arreglo a las normas ya sabidas. Al final del tiempo se suman los puntos de uno y de otro, resultando ganador aquel equipo que ha conseguido mayor número de puntos.

CARROS DE COMBATE

El número de jugadores es de veinte, distribuidos en dos equipos de a diez.

Se nombrarán dos jueces árbitros encargados de dirigir y vigilar el juego.

El terreno de juego estará formado por dos líneas paralelas de veinte metros de longitud a una distancia de sesenta centímetros.

Ambos equipos se situarán cada cual en una línea en posición de cuclillas con una separación entre jugador y jugador de un metro y medio. A una señal del juez los jugadores de los dos equipos se apoyarán unos en otros con las palmas de sus manos y al sonar el primer pitido del árbitro hasta que uno de los dos pierda el equilibrio y caiga, a no ser que antes se oiga otro pitido indicando el cese de la pelea. Habrá un

AMIGOS DE LA HISTORIA DE MOTA DEL CUERVO

pequeño descanso para ver qué ha quedado de los equipos e inmediatamente se anotan los puntos conseguidos por cada bando. Se anotará un punto por cada jugador caído y se dispondrán para un nuevo intento con todos los componentes de los dos equipos. El juez concederá el tiempo asignado en el primer combate, anotando los puntos conseguidos por ambos equipos al final de éste segundo intento. Se hará un nuevo descanso y se pasará a celebrar la tercera y última pelea.

El juez comunicará al final el resultado que tanto un equipo como otro han conseguido una vez sumados los puntos de las tres sesiones.

No les está permitido empujarse con ninguna otra parte del cuerpo que no sean las palmas de sus manos, ésto puede ser motivo de descalificación y pérdida del punto en litigio.

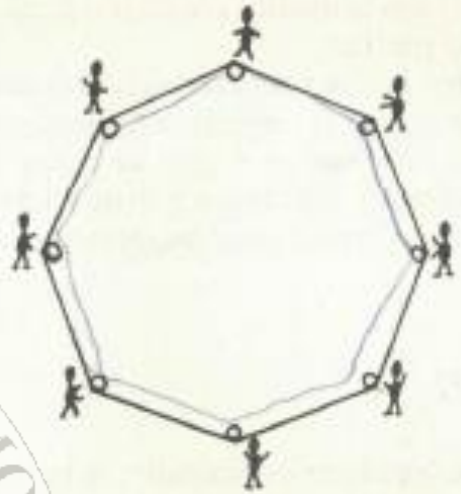
TE PASO EL BALON

El número de jugadores es de dieciséis, distribuidos de la siguiente forma: dos equipos de a cuatro y cuatro suplentes para cada conjunto.

El material empleado es un balón de los utilizados en balonmano.

El terreno de juego es un octógono regular de cuatro metros de lado, señalizando un pequeño círculo en cada uno de sus vértices debidamente numerados.

Un juez regulará el juego y anotará los cambios efectuados en cada equipo, equivalentes a los fallos tenidos.



Se sorteará quién debe iniciar el pase de balón con objeto de colocarse en el vértice numerado con el uno, ocupando sus tres compañeros los números tres, cinco y siete. El otro equipo ocupará los vértices numerados con los números dos, cuatro, seis y ocho.

Los jugadores se deben pasar el balón consecutivamente con las dos manos, poniendo el balón a la altura del pecho; se lo deben pasar rápidamente, sin perder tiempo alguno. El jugador que pierda el balón y se le caiga al suelo será reemplazado inmediatamente por uno de sus suplentes, a no ser que el lanzamiento se lo hiciesen mal (a juicio del árbitro) y fuese el lanzador el reemplazado. Cuando un equipo no tenga más jugadores para reemplazar y sólo le queden en juego tres de ellos, habrá perdido un punto. En el momento que

cualquiera de los dos conjuntos pierda tres puntos habrá perdido también el partido.

El juez árbitro vigilará para que las faltas sean castigadas, advirtiendo que cuando es reemplazado un jugador él es precisamente quien debe iniciar el pase de balón. El hecho de no lanzar el balón con las manos y desde el pecho, supone una falta y una falta lleva consigo un reemplazamiento de jugador.

EL ZIG-ZAG

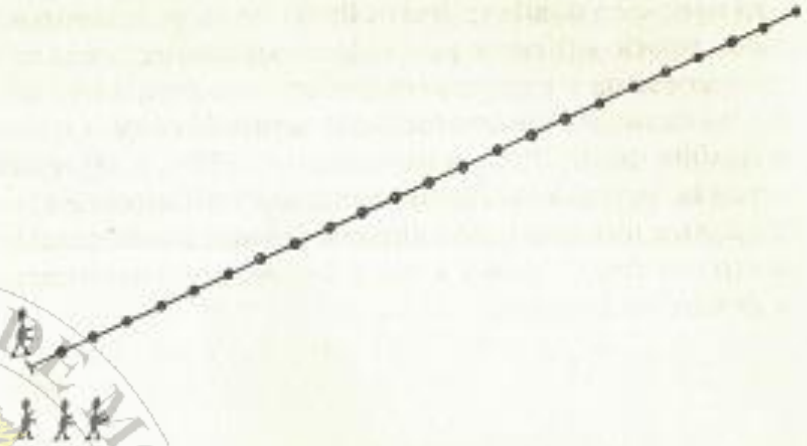
El número de jugadores es ilimitado; se puede jugar individualmente o por equipos de cuatro a seis jugadores.

El material empleado es un balón de fútbol o futbito, aunque también se puede utilizar una pelota de goma de características similares. También se necesitan veinticinco palos o hitos de madera, simulando un bolo de cuarenta centímetros de longitud y cinco de diámetro.

El terreno de juego es una línea recta en posición de hilera en donde se señalarán veinticinco círculos de ocho centímetros de diámetro, a una distancia entre uno y otro de sesenta centímetros; allí se colocarán los hitos de madera o bolos.

El juez árbitro sorteará el orden de participación e irá anotando las faltas que cada jugador vaya cometiendo.

Tirar un hito supone un punto perdido y quien no tire ninguno se le abonarán veinticinco puntos. Se penalizará el tiempo, después de transcurrido el primer minuto, con la pérdida de un punto por cada cinco segundos.



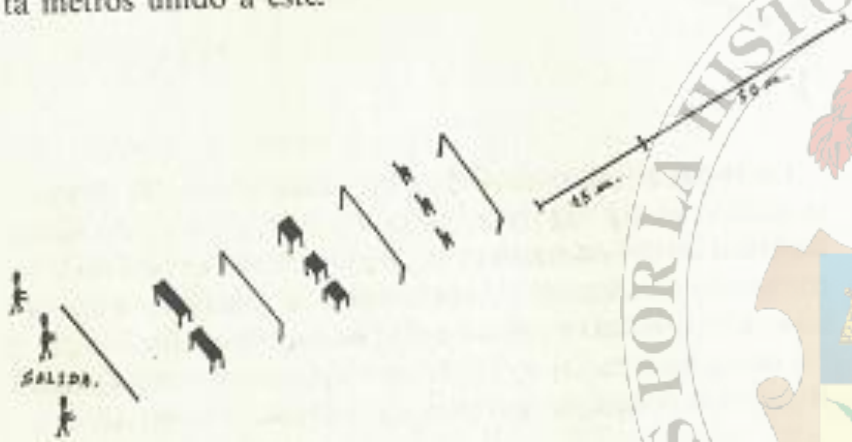
Cada participante deberá mover el balón con los dos pies sorteando en zig-zag todos los bolos. Aunque vaya derribando bolos no debe detenerse, ya que la pérdida de tiempo lleva consigo la penalización mencionada. Se finalizará la carrera una vez sorteado el último bolo; es cuando el juez anotará los bolos derribados y el tiempo empleado. Al final ganará el jugador o equipo que más puntos haya conseguido.

SALVA LOS OBSTACULOS

El número de jugadores es ilimitado; se puede hacer individualmente y por equipos.

El material necesario es el siguiente: seis mesas, seis bancos, seis sillas, tres cuerdas de doce metros de longitud cada una y seis balones o pelotas de goma.

El terreno en donde se desarrollará este juego se compondrá de espacio suficiente para colocar los bancos, a tres metros una cuerda y a sesenta centímetros de altura, a tres metros las mesas, a otros tres metros la segunda cuerda a sesenta centímetros de altura, a tres metros las sillas, a otros tres metros la tercera de las cuerdas a sesenta centímetros de altura y a otros tres metros los balones o pelotas; a continuación un espacio libre de quince a veinte metros, y otro de cincuenta metros unido a éste.



El juez árbitro sorteará el orden de intervención y se iniciará el juego; éste será el encargado de cronometrar los tiempos y anotar las penalizaciones impuestas a los jugadores que diesen lugar a ello.

Todos los participantes iniciarán la prueba partiendo de la línea de salida situada a cinco metros del primer obstáculo que es un banco, el cual tendrá que saltar por encima de él,

después pasarse por debajo de la primera cuerda; seguirá saltando la mesa pudiendo poner las manos sobre ella, continuará saltando la segunda cuerda, después se sentará en la silla, seguirá pasando por debajo de la tercera cuerda, recogerá el balón o pelota y deberá ir botándola con una sola mano los quince o veinte metros señalados; dejará ésta en el suelo y correrá los cincuenta metros a la mayor rapidez posible, finalizando allí su recorrido.

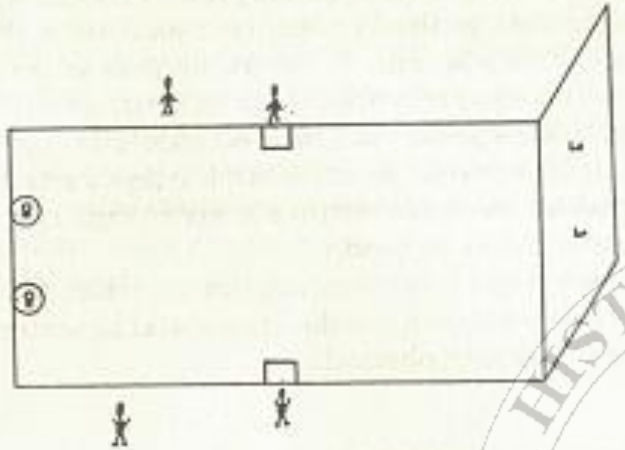
Ganará el que invierta menos tiempo, teniendo en cuenta que el juez penalizará con dos segundos el no sortear correctamente cualquier obstáculo.

CUELGA TU CUBO

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo hacerlo por parejas o por equipos de a diez.

El material necesario es de dos cubos de plástico pequeños (tipo playa).

El terreno de juego es un rectángulo de veinte metros de longitud y diez de anchura, siendo uno de los laterales a lo ancho, una pared en la que a una altura de un metro hay clavadas dos escarpias para colgar los cubos, separadas tres metros entre sí. El otro lateral, también a lo ancho, es la línea en donde se señalarán dos círculos de veinte centímetros de diámetro con una separación de cuatro metros, lugar destinado para dejar los cubos. Y en las dos líneas del campo, a lo largo, en el centro de cada una, se les marcará una «base» o punto de salida de los jugadores.



Si es por parejas y una vez hecho el sorteo por el árbitro, a una señal de éste saldrán corriendo a recoger un cubo y volver rápidamente hacia la pared en donde colgarán éste en la escarpia correspondiente.

Ganará aquel que primero lo consiga, clasificándose para disputar la ronda final con los demás números unos.

Caso de celebrarse este juego por equipos se desarrollará bajo las mismas normas, pues los participantes de ambos conjuntos se numerarán del uno al diez y saldrán al terreno de juego los dos jugadores que lleven el mismo número. El juez anotará el ganador de cada pareja y se alzará con el triunfo el equipo que mayor número de ganadores haya obtenido. Si alguno de los jugadores pierde el cubo en su carrera o al colgarlo se le cae, se dará por descalificado.

LA CARRERA DEL HERIDO

El número de jugadores es ilimitado, debiendo jugar de dos en dos; este juego se hace por parejas o por equipos de tres a cuatro parejas.

El terreno de juego está comprendido entre dos líneas paralelas separadas cuarenta o cincuenta metros.

Se sorteará el orden de las parejas y se irán situando en la línea de salida cuando el juez árbitro lo vaya indicando, ya que será el encargado de dirigir y controlar el tiempo invertido por cada pareja participante. Cada dos jugadores se cogerán por los hombros; uno de ellos se quedará a pata coja mientras el otro permanecerá normal. A la señal del árbitro correrán hacia la línea de meta a la mayor velocidad posi-

ASOCIACIÓN PARA LA HISTORIA DE MOTA DEL CUERVO

ble procurando que aquel que lo hace a pata coja no suelte la pierna que llevará doblada y cogida en la mano del brazo libre. Tampoco podrán dejarse de coger por los hombros.

Si se hace por parejas individuales ganará aquella pareja que llegue la primera en cada serie y después se correrá la final entre todas las parejas números unos.

También se puede hacer por equipos de tres parejas o bien de cuatro; ganará el equipo que menos tiempo invierta en el recorrido una vez sumados los tiempos de todas las parejas.

Será motivo de eliminación aquella pareja que se suelte de los hombros o que el jugador que va a pata coja se suelte la pierna doblada e intente ponerla en el suelo.

SALTA A LA PATA COJA

El número de jugadores es ilimitado, debiendo participar todos individualmente.

El terreno de juego estará formado de la siguiente forma: un «recinto» de partida de forma cuadrada de un metro de lado y luego dos hileras de «bases» de forma cuadrada de cuarenta centímetros de lado, separadas ochenta centímetros ambas hileras así como las «bases», colocadas de forma escalonada. Al final de las dos hileras habrá otro «recinto» para cambio de sentido, igual que el de partida.

El juez árbitro efectuará el sorteo para ver el orden de intervención de los jugadores y éste será el encargado de dirigir y controlar el juego.

Cada jugador debe situarse en el «recinto» de partida co-

giéndose una pierna, que previamente habrá doblado, con la mano del mismo lado por el tobillo, para prepararse en posición de «pata coja». A una señal del árbitro saltará a la primera «base» de un salto y de allí ya en forma escalonada lo hará al resto de las «bases» hasta llegar al «recinto» de cambio de sentido. Una vez que haya pisado éste y sin pérdida de tiempo, dará media vuelta y regresará de base en base igual que a la ida, terminando su carrera en el mismo «recinto» del que partió.

Ganará aquél que menos tiempo invierta en el recorrido.

Quedará eliminado aquel participante que durante el recorrido de las bases pisase fuera de ellas o soltase la pierna que lleva doblada y caiga al suelo.

Si coincidiese la existencia de varios participantes con el mismo tiempo invertido, entre ellos correrán una nueva serie hasta haber un ganador definitivo.

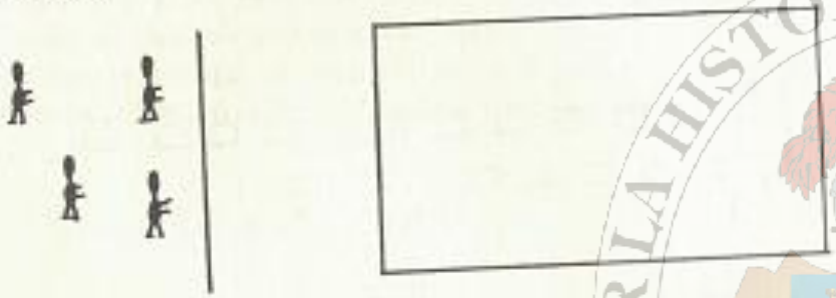
SALTA EN EL FOSO

El número de jugadores es ilimitado, debiéndose jugar individualmente.

El terreno de juego estará formado de la siguiente forma: se trazará una línea doble pintada de blanco, a continuación habrá cinco metros de terreno compacto y después un foso de tierra suelta o arenosa.

El material necesario es simplemente una cinta métrica que se utilizará para comprobar la medida de los saltos.

El juez árbitro sorteará el orden de actuación de los participantes.



Cada uno de ellos saltará a una señal del árbitro y, debiendo dar tres saltos con un solo pie y el cuarto con los dos juntos.

Se anotarán las distancias conseguidas por cada uno de los jugadores, pues se les concede tres intentos, valorándole a cada cual la marca más alta alcanzada en sus tres oportunidades.

El juez dará por nulo el salto en el que se pise en la línea de salida sin oportunidad de repetirlo. Las medidas se harán desde esta salida hasta donde hayan caído los pies, a no ser que las manos se apoyasen antes y entonces habría que medir hasta donde tocasen éstas en el suelo.

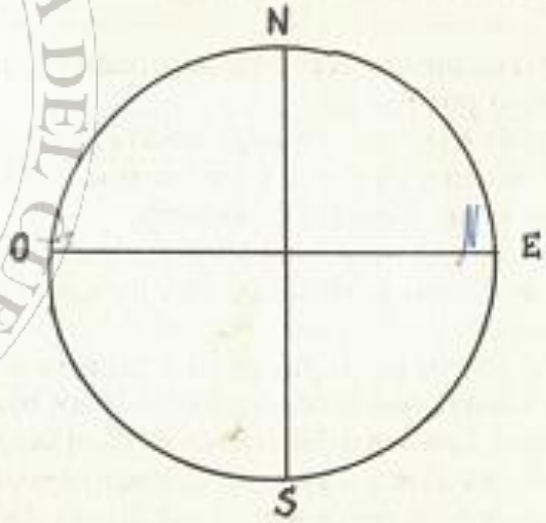
Ganará el jugador que mayor marca haya alcanzado.

LOS PUNTOS CARDINALES

El número de jugadores es ilimitado, participando de forma individual todos sus concursantes.

El terreno de juego es un círculo de seis metros de radio, señalando en él dos diámetros perpendiculares y situando al final de los mismos las iniciales de los cuatro puntos cardinales.

El material empleado será lechada de cal para señalar estas líneas; las letras iniciales de los puntos se harán de madera de una longitud de unos cuarenta centímetros. También se necesita un pañuelo grande para tapar los ojos a los participantes.



El juez árbitro sorteará el orden de actuación de los jugadores. Tapará los ojos de éstos con el pañuelo, de uno en uno los situará en el centro del círculo, les hará que giren sobre sí mismos para desorientarlos y les dirá que busquen los cuatro puntos cardinales.

El primero de ellos pueden buscarlo utilizando el medio que deseen, pero el resto deberán ir al centro y desde allí orientarse para hallar los otros; pueden utilizar las manos y los pies para apreciar las líneas y las letras.

El juez vigilará para que ninguno se salga del círculo y ganará el que menos tiempo invierta en encontrar los cuatro puntos.

LA CARRERA DEL GRILLO

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo jugar individualmente o por parejas.

El terreno de juego estará comprendido entre dos líneas paralelas equidistantes unos diez a doce metros, dividido en seis calles de un metro y medio de anchura.

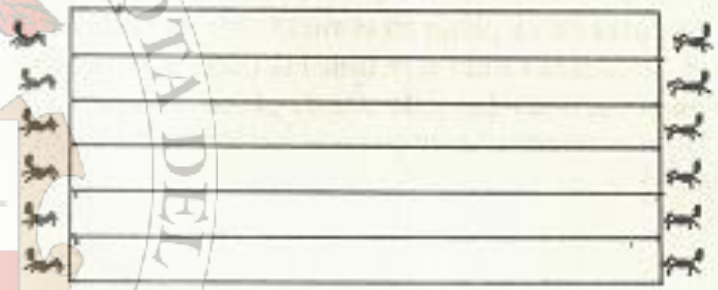
El juez árbitro sorteará entre los participantes el orden de actuación, al tiempo de vigilar que los jugadores se muevan correctamente.

Los seis primeros participantes en la primera serie se sentarán en la línea de salida con las piernas y los brazos semiflexionados. A una señal del árbitro deberán avanzar hacia la línea de meta (con los pies por delante), apoyándose en su marcha sobre sus pies y manos. Al llegar a la misma se

darán media vuelta y regresarán al punto de partida, ganando aquél que pise el primero la línea.

Al final de las series, se correrá entre todos los ganadores de éstas para determinar la clasificación definitiva y el ganador absoluto.

Si se hace por parejas, se situarán seis participantes en la línea de salida y sus parejas en la otra línea, pues cuando lleguen los primeros a ella tomarán el relevo sus compañeros haciendo éstos el recorrido de vuelta. Ganará la pareja que pise antes la línea de llegada, debiendo hacerlo sin salirse de su calle.



EL BARRON

El número de jugadores es ilimitado, debiendo participar individualmente.

El espacio de terreno destinado al juego debe ser completamente llano, disponiendo de una base de lanzamiento de forma cuadrada de un metro de alto y partiendo de dos de sus vértices una línea recta formando un abanico con una

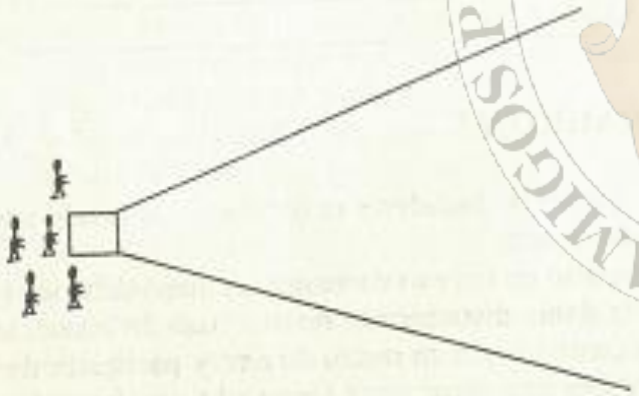
abertura de unos setenta grados, terreno designado para zona de caída del barrón.

El material empleado es una barra cilíndrica o prismática de cuarenta o cincuenta centímetros de longitud y un peso de dos a tres kilos. Uno de sus extremos termina en punta y por el otro es plana.

Una vez sorteado el orden de intervención, el juez explicará que cada lanzador dispondrá de tres lanzamientos y se premiarán dos marcas: una será para el lanzamiento más largo y otra para quien al sumar los tres tiros obtenga la mayor suma.

Será nulo el lanzamiento que dé fuera del recinto señalado, si la barra da de plano en el suelo o da con la parte trasera en él. Sólo será válido si se hinca la barra o al menos «pincha» en el suelo sin dar toda ella de plano, aunque se caiga.

Si hubiese empate, desempatarán haciendo tres nuevos lanzamientos.

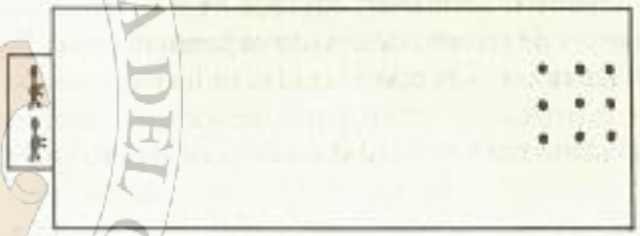


LOS BOLOS

El número de jugadores es ilimitado, pero se jugará individualmente; no obstante se puede jugar por equipos.

El terreno destinado a este juego tiene una anchura de tres metros y una longitud de diez a doce metros desde la base de lanzamiento; ésta a su vez mide dos metros de longitud y un metro de anchura.

El material empleado son nueve bolos de cuarenta centímetros de altura, torneados, y con un diámetro en su base de seis centímetros. Además, tres bolas de madera dura de ocho centímetros de diámetro. Se colocarán en filas de a tres con una distancia entre ellos de doce centímetros.



Una vez efectuado el orden de intervención de los participantes por el juez árbitro, iniciarán los lanzamientos. Cada jugador tendrá derecho a lanzar las tres bolas en cuatro ocasiones de manera alternada. Si consiguiese tirar tres de los bolos en fila, en hilera o en diagonal, se adjudicará un punto, dándole derecho a tirar otra vez; caso de no conseguir ninguna de esas tres cosas no se apuntará punto alguno.

Si hay varios jugadores que alcanzan la misma puntuación, se deberá llevar a cabo un desempate; para ello harán un nuevo lanzamiento con las tres bolas.

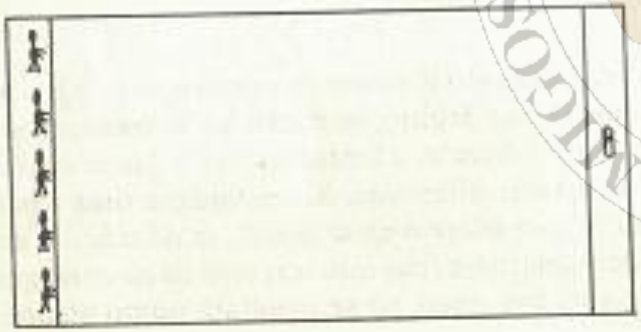
También se puede valorar este juego según el número de bolos derribados, consiguiendo un pleno al caer todos los bolos, dándole derecho a una nueva bola. Cada bolo caído se valorará en un punto.

De jugarse por equipos, se desarrollará igualmente, ganando el equipo que más puntos sume.

EL BOTE

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo jugarse individualmente o formando equipos de a cuatro.

El espacio de terreno destinado al juego debe ser llano, de arena o tierra no muy compactada; su forma es rectangular, de doce metros de longitud y tres de anchura, llevando adosados al principio y al final dos zonas de dos metros de lon-



gitud, la primera como base de lanzamiento y la segunda como base de tiro, puesto que el «bote» se colocará en la línea de doce metros.

El material empleado es un bote metálico de veinte centímetros de longitud y ocho de diámetro, y una piedra o «canto» de ocho centímetros de longitud y seis centímetros de anchura.

El juez árbitro sorteará el orden de intervención de los equipos, pues jugarán series de cuatro equipos y los ganadores de cada serie jugarán una partida final para determinar el equipo ganador y la clasificación final.

Cada vez que se haga «bote», es decir, que se golpee directamente a éste sin dar la piedra en el suelo, se concederá un punto; lo que quiere decir que cada equipo puede conseguir en cada ronda de cero a cuatro puntos. Ganará en cada serie el equipo que antes consiga veinte puntos. Si algún jugador golpea al bote después de dar el «canto» en el suelo, se considerará nulo.

Aunque este juego normalmente se desarrolla por equipos, también se puede jugar individualmente ateniéndose a las mismas reglas.

BOLEAR

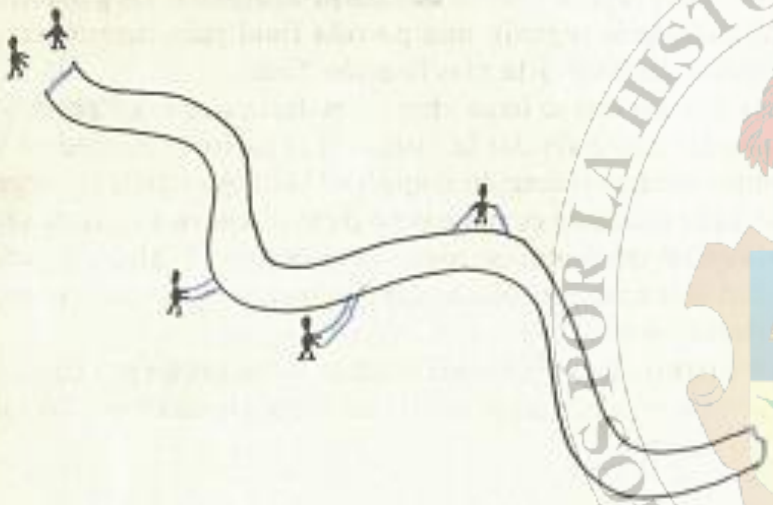
El número de jugadores es ilimitado, pero es conveniente que se juegue en series de cuatro parejas.

El terreno adecuado para este juego es un camino sinuoso con subidas y bajadas, al objeto de que presente ciertas difi-

cultades a los participantes, a la vez que es un aliciente para ellos.

El material necesario es una bola de acero o hierro para cada jugador, de un peso aproximado a los novecientos gramos y de un tamaño asequible a las manos de los jugadores.

El juez árbitro, previo sorteo, establecerá el emparejamiento de las parejas de cada serie.



Las bolas las deben lanzar corriendo hacia la línea de salida y después desde el punto donde se queden, pero sin pisar estas líneas. Cada jugador lanzará tres o cuatro veces al término de las cuales se regresará.

Al iniciar el juego se lanzará por el orden del sorteo, pero

después se hará siempre empezando por la última pareja. Caso de que alguna bola se saliera del camino, se deberá lanzar la siguiente vez desde allí mismo obligándose a «picar» con la bola en el camino.

Ganará la pareja que más aleje su bola al término de todos los lanzamientos acordados.

EL CLAVO

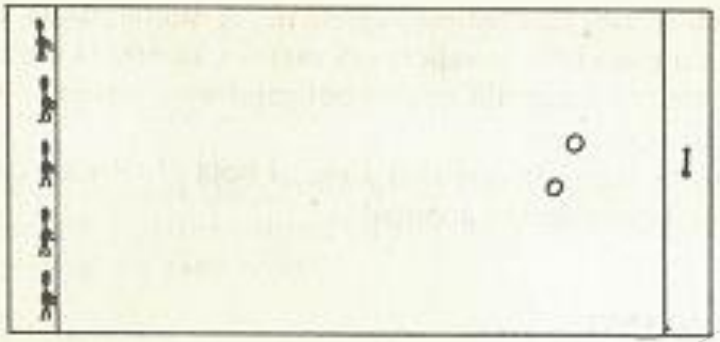
El número de jugadores es ilimitado, pero es aconsejable que se juegue por parejas.

El terreno de juego debe ser llano, no muy compacto, midiendo doce metros de longitud y cuatro metros de anchura, llevando adosadas dos zonas de dos metros de longitud, una al principio llamada zona de lanzamiento y otra al final denominada de tiro.

El material necesario es un «clavo» de hierro o acero de quince centímetros de longitud y un diámetro de dos. También se necesitan unos «tejos» de madera o de hierro de unos siete u ocho centímetros de diámetro y un grosor de un centímetro, aplanado a su alrededor; cada jugador dispondrá de dos.

El juez árbitro hará el sorteo de intervención de las parejas que toman parte en cada serie; lo normal son cuatro.

Cada jugador tiene derecho a diez lanzamientos de dos tejos y se puntuará de la forma siguiente: cada vez que se derribe el «clavo» se obtiene un punto, bien directamente o aunque haya golpeado antes en el suelo.



En cada serie ganará la pareja que más puntos haya reunido entre los dos componentes.

Al final jugarán una partida las parejas ganadoras en las series para determinar la pareja ganadora absoluta, así como la clasificación del resto de las parejas finalistas.

A LA SOGA

El número de jugadores es ilimitado, debiendo hacer equipos de seis o de ocho participantes.

El terreno en donde se desarrolle este juego debe ser llano y no resbaladizo ni arenoso, evitando poder hacer hoyos al presionar con los pies. Se señalarán dos líneas paralelas distanciadas unos tres metros.

El material empleado es una soga de ocho a diez metros de longitud, colocando una cinta de color rojo en el centro de la misma que servirá de «testigo».

El juez árbitro sorteará los grupos que han de intervenir

con el orden en el que deberán participar; asimismo es quien indicará cuándo deben tirar, evitando que den tirones secos.

Los dos equipos participantes en cada serie se situarán a ambos lados de las líneas que delimitan sus campos, cogidos a la soga, situando la señal roja a mitad de la zona libre de tres metros. A una señal del árbitro iniciarán el arrastre no estando permitido que se aten la cuerda a su cuerpo o la suelten de pronto; el árbitro castigará con falta alguno de estos hechos y si se repite tres veces, pueden perder el partido.

Ganará el grupo que logre llevarlos a su campo o que pisen éste, al menos los dos primeros del grupo oponente.

PIES QUIETOS

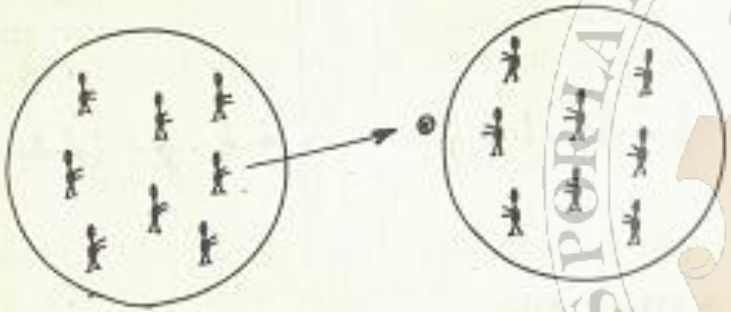
El número de jugadores es de dieciséis, distribuidos en dos equipos de ocho.

El terreno de juego está formado por dos círculos de seis metros de radio distanciados tres metros.

El material necesario es un balón o pelota de goma de diez centímetros de diámetro.

El juez árbitro dirigirá y vigilará las evoluciones del juego eliminando al que sea tocado.

Cada equipo se situará en un círculo distribuyéndose de la manera que cada uno desee. El juez dará un pitido para que se mueva cada equipo dentro de su círculo y a la voz de «pies quietos» todos se quedarán en el lugar que se encuentren sin poder moverse. Luego el árbitro lanzará el balón a uno de los jugadores del equipo que le corresponda iniciar el juego, por sorteo, para que sin moverse de donde está, lance el balón hacia el lugar en donde se encuentra el otro equipo. Aquél a quien dé con él quedará eliminado, pero debe darle directamente, ya que si da antes en el suelo no es válido.



A continuación el árbitro dará otro pitido diciendo la misma frase, entregando el balón al equipo oponente y hará su lanzamiento; si acierta o yerra se hará lo mismo que antes. Y así hasta que quede un jugador en uno de los dos equipos que nos dará al grupo ganador.

Está prohibido moverse o salirse del círculo; esto supondría su eliminación.

A LOS INDIOS

El número de jugadores es ilimitado, pero debe hacerse entre parejas; en otros lugares se ha hecho en equipos de cuatro.

El terreno destinado para el desarrollo de este juego está formado por un círculo de tres metros de radio.

El material empleado es una vara de madera de cincuenta a sesenta centímetros de longitud y un diámetro de tres centímetros.

El juez sorteará las parejas que han de participar y el or-

den en que lo deben hacer; también será el encargado de vigilar el juego y anotar los resultados.

Dos de los participantes pasarán al círculo provistos cada uno de ellos de una vara y a una señal del juez intentarán echar fuera del círculo a su oponente; para ello agarrarán la vara con sus dos manos por los extremos y empujarán al otro jugador sobre su vara hasta que logre sacarlo del círculo.

Si algún jugador utiliza otro procedimiento que no sea éste, dará motivo para ser descalificado.

Los participantes que vayan eliminando a otros se irán eliminando después entre ellos hasta que sólo quede un ganador.

También se puede hacer este juego en equipos de cuatro, ganando aquel equipo cuyo jugador quede el último en el círculo.

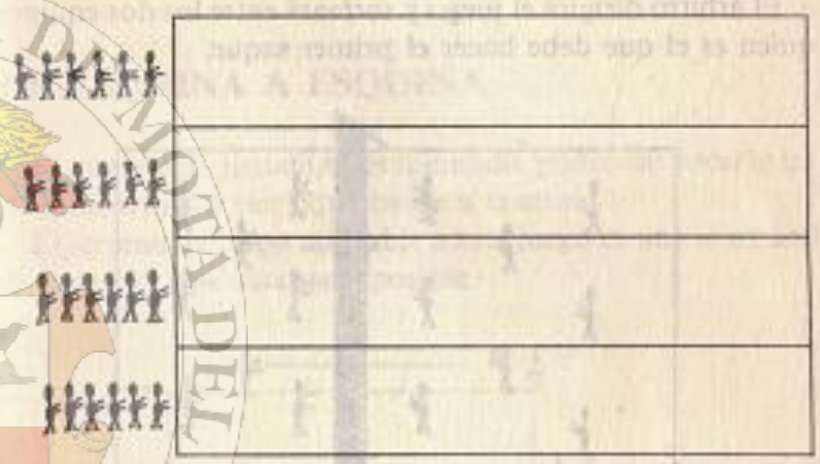
LOS CIEMPIES

El número de jugadores es ilimitado, pero deben hacerlo en grupos de seis; caso de haber muchos, se hacen varias series de cuatro grupos.

El campo de juego donde se desarrollará este juego es un rectángulo de cincuenta metros de longitud y ocho metros de ancho, señalizando en su interior y a lo largo cuatro calles de dos metros de anchura.

El juez árbitro efectuará el sorteo de los equipos que han de participar en cada serie y el orden por el que han de intervenir.

Cada equipo se situará en la línea de salida frente a la calle que le ha correspondido; los seis componentes irán cogidos a la cintura del que tiene delante con sus dos manos. A una señal del árbitro iniciarán una carrera hacia la línea de meta, pero lo harán perfectamente agarrados sin poder soltarse ninguno de ellos, ganando el equipo que pise antes la



línea de llegada. No obstante se cronometrará el tiempo de todos los participantes y correrán la final los cuatro grupos que mejor tiempo hayan alcanzando aunque alguno de ellos no hubiese llegado el primero en su serie.

Si alguno o algunos jugadores se sueltan durante el recorrido se descalificará al equipo.

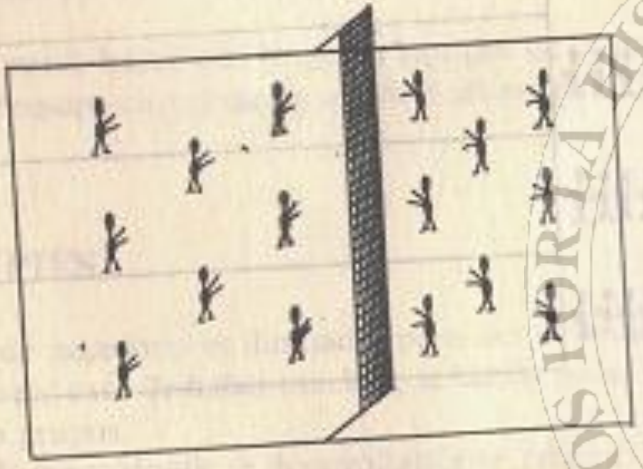
DEVUELVE EL BALON

El número de jugadores será de dieciséis, distribuidos en dos equipos de ocho.

El terreno adecuado para el desarrollo de este juego es el mismo que se utiliza para el balón-volea.

El material necesario es la red empleada en el juego citado, así como el balón reglamentario utilizado en él.

El árbitro dirigirá el juego y sorteará entre los dos equipos quién es el que debe hacer el primer saque.



El jugador que haga el saque deberá hacerlo desde el centro de su terreno de juego, golpeando el balón con las palmas de sus manos; no puede hacerse con una sola mano.

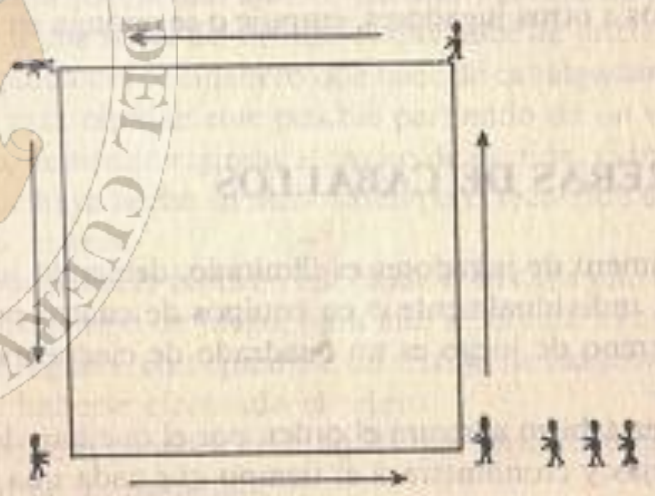
Situados los jugadores en sus campos respectivos, a quien haya correspondido hace el saque, devolviendo uno de los jugadores del equipo oponente con las palmas de sus manos

y de un solo golpe. Se irán devolviendo el balón de un lado a otro hasta que alguno falle el golpe o no logre pasarlo al campo contrario o lo eche fuera. Esto supone un tanto para el equipo contrario y lograr sacar; siempre que se consigue tanto, saca el equipo que lo logró. Aquí no hay cambio de saque, sino que al equipo que gana se le apunta un punto. El conjunto que logre antes treinta puntos será el ganador; se cambia de campo cuando un equipo logre quince puntos.

DE ESQUINA A ESQUINA

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo hacerse individualmente o por equipos de a cuatro.

El terreno de juego aplicable a este juego es una manzana de casas lo más cuadrada posible.



El juez árbitro se encargará de hacer el sorteo por el que han de intervenir los participantes, así como de anotar los tiempos empleados por cada uno de ellos.

Los corredores partirán de la esquina destinada a salida y meta, irán de esquina a esquina rodeando la manzana a la mayor velocidad posible, hasta llegar a la meta situada en la misma línea de salida.

El juez anotará los tiempos de todos y ganará aquél que haya empleado menos tiempo.

Si se hace por equipos de cuatro, podrán hacerse dos modalidades: 1) corriendo de uno en uno sumando los tiempos invertidos de los cuatro componentes de cada equipo, ganando el grupo de menor suma. 2) colocarse cada participante en una esquina y al llegar el compañero tomar el relevo, ganando el equipo que menos tiempo invierta.

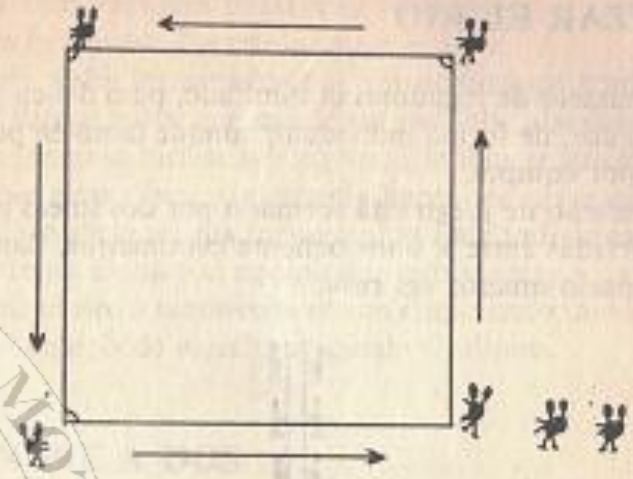
El juez podrá descalificar a cualquier jugador o equipo que no se atenga a las reglas del juego, es decir que ponga impedimentos a otros jugadores, empuje o se oponga en su camino, etc.

CARRERAS DE CABALLOS

El número de jugadores es ilimitado, debiendo jugar por parejas, individualmente o en equipos de cuatro parejas.

El terreno de juego es un cuadrado de cincuenta metros de lado.

El juez árbitro sorteará el orden por el que han de actuar los parejas y cronometrará el tiempo que cada una de ellas



invierte en dar una vuelta alrededor de la línea del terreno de juego.

En cada pareja uno hará de caballo y el otro de jinete, por lo que a una señal del árbitro el que hace de jinete se subirá a la espalda del compañero que hace de cabalgadura y correrán lo más rápidamente posible partiendo de un vértice del campo, debiendo regresar al punto de partida. Ganará la pareja que haya hecho en menos tiempo el recorrido de los doscientos metros.

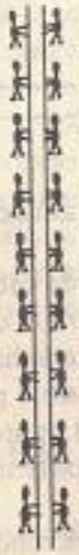
Se puede hacer también relevándose en cada uno de los vértices del campo de juego, para ello se situará una pareja en dichos lugares, entregándose un testigo de madera como señal de haberse efectuado el relevo.

El equipo ganador será aquél que haya invertido menos tiempo en su recorrido.

CRUZAR EL RIO

El número de jugadores es ilimitado, pero deben jugar de dos en dos, de forma individual; aunque también puede hacerse por equipos.

El terreno de juego está formado por dos líneas paralelas distanciadas entre sí unos ochenta centímetros, llamando a ese espacio muerto «el río».



Al hacerse individualmente, el juez árbitro sorteará las parejas y el orden en el que deben intervenir.

Cada jugador se situará al lado de una de las líneas paralelas y se agarrarán con sus dos manos; a una señal del árbitro, cada cual intentará pasar a su oponente a su campo, o lo que es lo mismo, hacerle «cruzar el río».

Después, todos los ganadores se irán eliminando entre ellos de igual forma hasta que quede un ganador absoluto.

Si este juego se hiciese por equipos, ambos se situarán en sus campos respectivos e intentarán hacer que sus oponentes crucen el río, de la misma forma que se hace individualmente por parejas. Ganará el equipo que más enemigos haya hecho cruzar el río, o también si se van eliminando uno a uno, ganará el equipo de aquél que quede el último.

BALON-PIE A DOS

El número de jugadores es ilimitado, debiendo jugar por parejas.

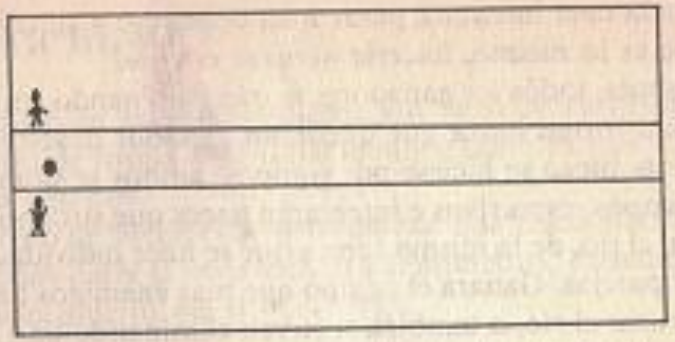
El terreno de juego está comprendido en un rectángulo de cuarenta metros de longitud y doce metros de anchura. En el interior van señalizadas dos líneas paralelas, a lo largo, distanciadas tres metros.

El material empleado es un balón de fútbol o pelota de goma similar.

El juez árbitro sorteará las parejas que han de actuar y el orden en el que van a participar; igualmente anotará el tiempo invertido por cada una de ellas, así como los fallos si los hubiese.

Cada jugador de la pareja se situará a un lado de las líneas paralelas y a una señal del árbitro se irán pasando el balón hasta finalizar el rectángulo y volver al punto de partida.

AMIGOS DE LA HISTORIA POR EMOTA



Si alguno pierde el balón al pasárselo o se saliese fuera de la línea, el árbitro quitará puntos, uno por cada fallo o salida, del total conseguido por la pareja con arreglo al tiempo invertido.

Concederá del uno al diez por el orden inverso, o sea, diez puntos al primero, nueve al segundo, etc., hasta los diez primeros. Resultará ganadora la pareja que obtenga la puntuación más alta.

CARRERA A PIES

El número de jugadores es ilimitado, pero deben hacerse equipos de tres participantes.

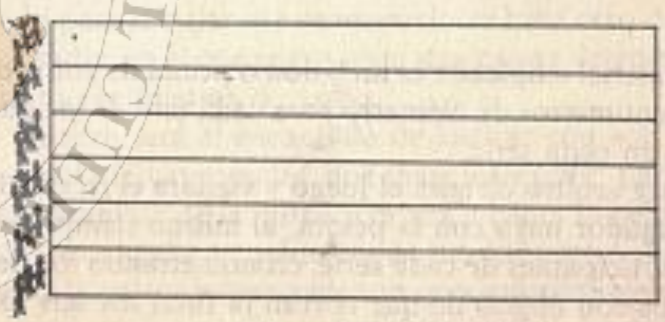
El terreno de juego es un rectángulo de cincuenta metros de longitud y dieciocho metros de anchura, señalizando en el mismo seis calles de tres metros de ancho.

El árbitro sorteará las series y la calle adjudicada a cada equipo de tres.

Dos de los participantes de cada equipo harán con sus brazos y manos una especie de silla sobre la que se sentará el tercer jugador del grupo. Se situarán en la línea de salida los tres, junto a los cinco equipos restantes. A la señal del juez saldrán corriendo y al llegar a la línea de cincuenta metros se bajará el que iba sentado y ocupará su puesto uno de los que corrían, volviendo a correr hacia la línea de donde salieron. Cuando lleguen a ésta se bajará el que va sentado y ocupará su lugar el tercer miembro del equipo, iniciando rápidamente la carrera hacia la línea de meta, en el que ya habían efectuado el primer cambio.

Al jugador que le corresponda ir sentado se cogerá a sus dos compañeros por los hombros para sujetarse bien.

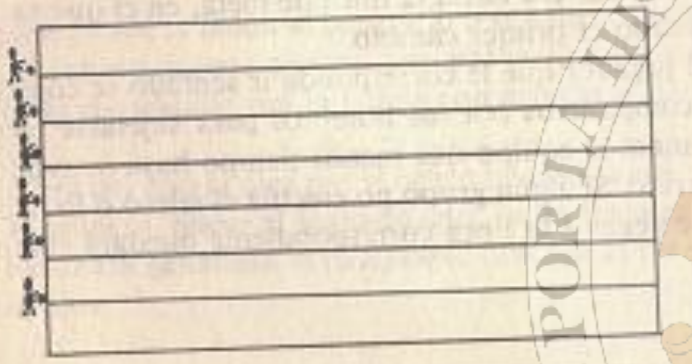
Ganará el equipo que menos tiempo haya invertido en el recorrido. Si algún grupo no efectúa el relevo o lo hacen antes de llegar a la línea correspondiente quedará eliminado.



LOS CIEN METROS BOTE

El número de jugadores es ilimitado, debiendo jugarse individualmente.

El terreno de juego estará formado por un rectángulo de cien metros de longitud y catorce metros de anchura, señalizando a lo largo seis líneas generales con una separación de dos metros de una a otra.



El material empleado es un balón o pelota de goma de dieciséis centímetros de diámetro para cada uno de los que participen en cada serie.

El juez árbitro dirigirá el juego y vigilará el recorrido que cada jugador haga con la pelota, al mismo tiempo anotará a los participantes de cada serie, cronometrando los tiempos de todos con objeto de que corran la final los seis mejores tiempos de todas las series.

Cada jugador deberá andar a la mayor rapidez posible los

cien metros botando la pelota con una sola mano, andando sobre la línea que le servirá de guía en su recorrido.

Si algún participante corriese, se cambiase de mano durante el recorrido o perdiese la pelota o balón, será eliminado inmediatamente que el juez árbitro se percate de tal circunstancia.

Para determinar el ganador final andarán esta prueba los seis mejores tiempos cronometrados.

LAS COMUNIDADES

El número de jugadores es de diecisiete, representando cada uno a una Comunidad Autónoma.

En el terreno de juego se señalarán las siguientes líneas: dos líneas paralelas, distanciadas tres metros. En una de ellas se colocarán todos los jugadores y en la otra se señalizará un semicírculo de cinco metros de radio, y en el punto que ha servido para dibujar ese semicírculo se hará otro de un metro de radio, en el que se colocará una pelota de goma de tres a cuatro centímetros de radio.

El árbitro será el encargado de indicar con voz fuerte el nombre de la Comunidad que debe intervenir, para lo cual el representante de la misma correrá a coger la pelota intentando dar con ella a cualquiera de sus oponentes en el juego. Si lanza la pelota y toca a alguno quedará eliminado del juego y si no toca a nadie el eliminado será él. Los que huyen no pueden salirse del semicírculo grande y el que debe lanzar

no lo hará del semicírculo pequeño. Jugarán hasta que uno de ellos quede solo, que será el ganador.

El árbitro irá tachando a los eliminados y vigilará para que nadie pise fuera de los terrenos designados. Si algún jugador lo hiciese, quedará automáticamente eliminado.

PIEDRA LANZADA

El número de jugadores es ilimitado; se puede jugar individualmente y por equipos.

El terreno de juego es muy simple, se traza una línea recta de cinco metros y unido a ella un semicírculo de un metro de radio, llamando a este espacio «base de lanzadores».

El material empleado es una piedra o «guijarro» de dos kilos de peso (puede ser más o menos, depende de la clase de jugador).

El árbitro se encargará de vigilar y dirigir el juego, así como llevar a cabo el sorteo de intervención.

Los participantes efectuarán sus lanzamientos desde la «base», teniendo en cuenta que deberán hacerlo con las dos manos apoyando la piedra en el pecho. Lanzarán en tres ocasiones de manera alternada premiándose dos marcas: al lanzador que haya alcanzado la mayor suma de metros después de los tres «disparos», y al que haya alcanzado la mejor distancia en un «disparo».

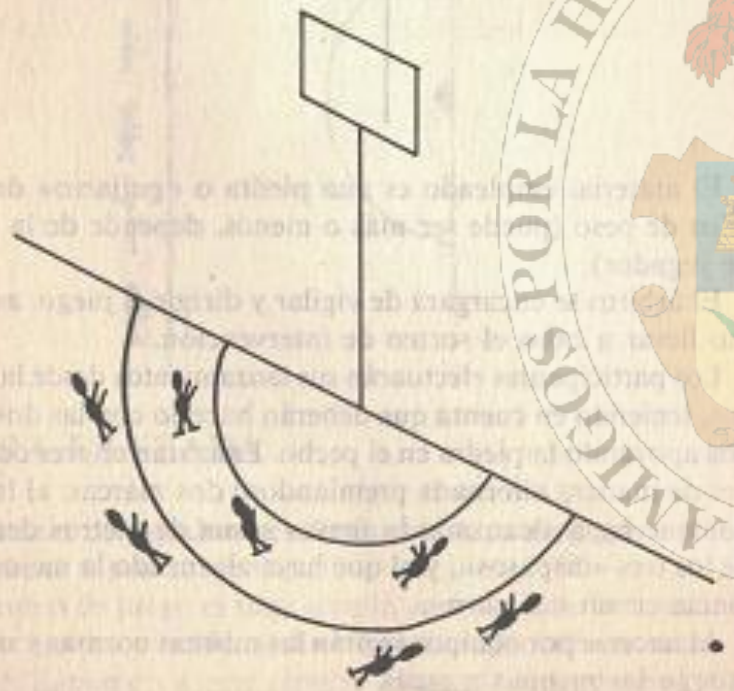
Al hacerse por equipos regirán las mismas normas y se premiarán las mismas marcas.

AMIGOS POR LA HISTORIA DE MOTA DEL CUERVO

BALON MARCO

El número de jugadores es ilimitado, judándose individualmente o por equipos de seis jugadores.

El terreno donde se practica este juego es una línea de diez metros y en el centro un poste de madera sobre el cual irá adosado un marco de madera de cincuenta centímetros de anchura y cuarenta de altura, situado a la altura de una canasta de baloncesto, es decir, a dos metros veinticinco centímetros.



Después se trazarán dos líneas semicirculares a tres y cinco metros respectivamente del poste.

El juez árbitro sorteará el orden de actuación anotando las veces que cada jugador consigue pasar por el marco el balón.

Cada participante hará cuatro lanzamientos desde la línea de tres metros y otros cuatro desde la de cinco metros. El jugador que más puntos haya conseguido será el ganador, ateniéndose a las valoraciones de los «tiros». A los efectuados desde tres metros se les concede un punto y a los de cinco metros se les anota dos puntos.

Si se hace por equipos se regirán por las mismas reglas, sólo que en estos casos se sumarán los puntos de todos los componentes de cada equipo y aquél que alcance mayor suma será el equipo ganador.

TREPA A LA RAMA

El número de jugadores es ilimitado, se puede hacer individualmente y por equipos.

El material empleado es una cuerda anudada de tres metros y medio de longitud.

El lugar para la práctica de este juego puede ser en el pórtico del colegio atando la cuerda a una viga horizontal situada a tres metros del suelo o también atar la cuerda a la rama de un árbol con la suficiente garantía de seguridad.

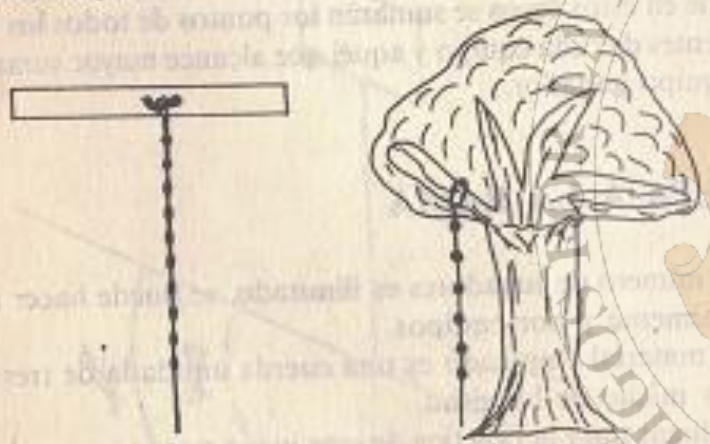
El juez sorteará el orden de actuación de los participantes y anotará el tiempo que cada uno invierte en la trepa de esos

tres metros. El jugador, a una señal del árbitro, iniciará la trepa sin ayuda de sus pies debiendo tocar la soga o rama en donde está sujeta la cuerda. Aquél que menos tiempos sume será el ganador del juego.

Si esta forma de trepa resulta difícil se les permitirá que se ayuden con los pies apoyándose en la «soga».

Caso de que algún jugador no pueda llegar al final, se le puede dar una segunda oportunidad, pero teniendo siempre en cuenta el tiempo empleado.

Al hacerlo por equipos se irán anotando los tiempos invertidos por cada uno de sus componentes, ganando aquel conjunto cuya suma de tiempo sea la menor.

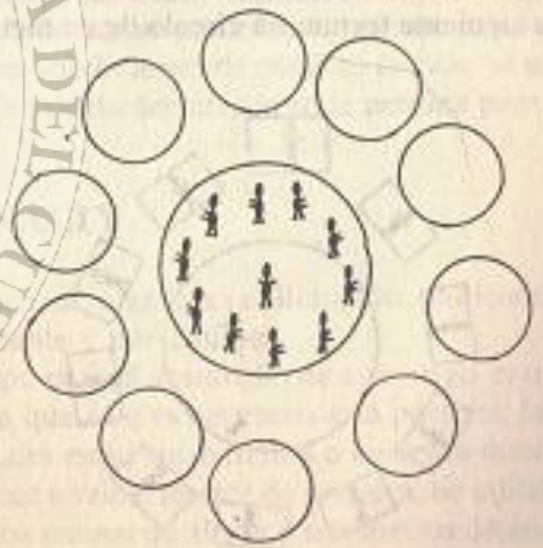


CUIDA TU HUERTO

El número de jugadores es ilimitado, debiendo jugar en series contando con un jugador más que «huertos» se señalen.

El terreno de juego tendrá la siguiente señalización: un círculo de un metro y medio de radio llamada «base» y a su alrededor, a una distancia de ocho metros (por ejemplo), unos diez «huertos» que son círculos de setenta centímetros de radio.

El juez sorteará a los once primeros participantes en la serie y una vez todos en la base, los situará sobre la línea del círculo de espaldas a los «huertos» y cogidos de la mano, advirtiéndoles que están once participantes para diez «huertos», por lo que uno dejará de jugar cada vez (aquél que no consiga «huerto»), ya que cada vez se irá eliminando uno de éstos. A un pitido del juez árbitro se soltarán de las manos y cada cual irá a ocupar un «huerto»; aquél que se quede sin él quedará eliminado. Y así lo irán haciendo hasta que quede



un ganador. Después todos los ganadores de las series jugarán una nueva ronda para ver quién es el ganador final.

Como cada vez hay que suprimir un «huerto» porque se elimina un jugador, el árbitro es el encargado de indicar cuál es el que se suprime. También es el que en cualquier momento puede descalificar a algún jugador por no soltarse de las manos de algún compañero o porque obstruye, agarra o empuja durante el juego.

LA LANGOSTA

El número de jugadores es de diez, pudiendo hacerse individualmente o con dos equipos de cinco jugadores.

El campo en donde se desarrollará este juego estará señalizado de la siguiente forma: un círculo de un metro y medio

de radio y a cuatro metros de distancia de éste, y a su alrededor, diez cuadrados de un metro de lado, llamadas «bases».

El juez árbitro es el encargado de dirigir y anotar los resultados de cada serie.

Los participantes se situarán en las «bases» y a una señal del árbitro saltarán con los pies juntos hacia el círculo y nada más pisar la línea de éste volverán hacia sus «bases», pero esta vez deberán hacerlo de espaldas. El ganador de cada serie (si hay pocas series se tomarán el primero y el segundo), saltará nuevamente en una ronda final para determinar el ganador absoluto.

Al hacerlo por equipos tomarán parte cinco jugadores de cada uno resultando ganador el conjunto que sus cinco participantes pisen sus «bases» los primeros.

El árbitro podrá anular aquella carrera en la que considere que ha habido algún participante que no saltó con los pies juntos o se volvió antes de pisar el círculo; si alguno fuese reincidente podría decretar la serie perdida para su equipo.

EL PENALTY

El número de jugadores es ilimitado, pudiéndose jugar individualmente y por equipos.

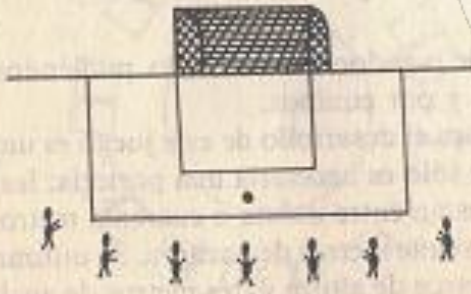
El campo para el desarrollo de este juego es una parte del mismo, ya que sólo es necesaria una portería; las dimensiones normales están entre treinta o cuarenta metros de longitud y quince a veinte metros de anchura. Se utilizará una portería de dos metros de altura y tres metros de anchura, seña-

AMIGOS DE LA HISTORIA DE LA LAGUNA

lando un punto de penalty a una distancia de siete metros de ésta.

Si se juega individualmente se elegirá un portero para todos los que lancen y si es por equipos cada uno de éstos elegirá al suyo, el cual puede cambiarse en cualquier momento. El balón que debe utilizarse para los lanzamientos será el usado en balonmano y de no ser posible se haría con una pelota de goma muy similar a éste.

El árbitro encargado de dirigir y anotar los resultados sorteará el orden de lanzamiento de los jugadores. Estos deberán hacer sus disparos desde el punto de penalty ya señalizado, disponiendo de seis oportunidades cada uno, resultando ganador aquél que haya conseguido mayor número de goles. Estos lanzamientos podrán hacerlos de manera alternada o seguidos, según se acuerde entre ellos mismos. Si se hiciese por equipos de cinco o seis jugadores cada equipo, se irán sumando los tantos conseguidos por cada uno de sus componentes, alzándose con la victoria aquel equipo que sume más golpes que su oponente.



El árbitro indicará cuándo se deben hacer los lanzamientos y penalizará a aquellos jugadores que disparen antes de anunciarlo él o se adelanten del punto de penalty. Se castigará con la pena de la pérdida del gol si lo hiciese y la de no poder repetir el disparo.

DERRIBA EL MUÑECO

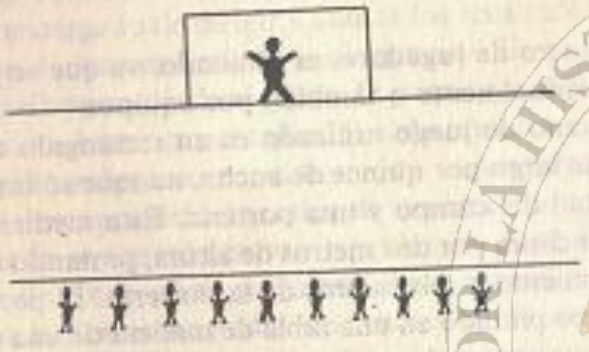
El número de jugadores es ilimitado, ya que se puede jugar individualmente o también por equipos.

El terreno de juego utilizado es un rectángulo de treinta metros de largo por quince de ancho, aunque sólo se utilizará la mitad del campo y una portería. Esta medirá tres metros de anchura por dos metros de altura, pintando una línea de lanzamiento a seis metros de la portería. El portero será un muñeco pintado en una tabla de madera de una altura de un metro y una anchura de cuarenta centímetros; irá sujeto a una peana de madera para poder mantenerlo en pie, aunque fácil de caer. Para lanzamientos se utilizará un balón de los usados en balonmano o una pelota similar. Los jugadores que deben lanzar lo harán desde la línea de seis metros disponiendo cada uno de ellos de cinco oportunidades.

El árbitro se encargará de vigilar, dirigir y anotar las veces que cada jugador haya derribado el muñeco. Una vez que todos hayan efectuado sus lanzamientos, el árbitro dirá los puntos conseguidos por cada cual, ya que cada vez que se derribe el muñeco se concede un punto, proclamándose ganador quien haya sumado más puntos. Caso de haber un empate,

se les concederá una nueva oportunidad o las que hubiere lugar hasta quedar un ganador. De hacerlo por equipos se sumarían los puntos de los jugadores de cada uno y ganaría el equipo que más puntos sume.

El juez penalizará a todos aquellos que al lanzar pisen la línea de lanzamiento invalidando el tiro caso de derribar el muñeco, no pudiendo repetir el disparo.



TIRO AL BLANCO

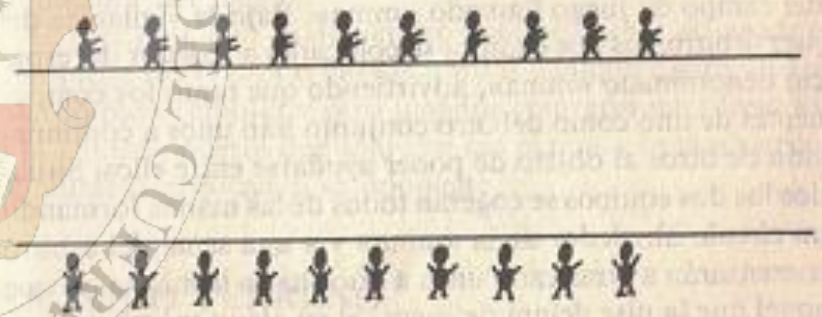
El número de jugadores es de veinte, distribuidos en dos equipos de diez.

El material necesario para este juego es de dos balones tipo fútbol o pelotas similares.

El terreno de juego está compuesto de dos líneas paralelas de diez metros de longitud separadas entre sí de tres a cuatro metros.

El árbitro sorteará las líneas y el orden de participación de

los jugadores; primero los jugadores de un equipo harán de «blanco» y los del equipo contrario de «escopeta». Los diez jugadores del equipo a quienes corresponde hacer de «blanco» se pasearán por la línea de «tiro» andando con marcha rápida a una distancia de tres metros entre ellos de manera continuada durante diez minutos. Los jugadores del equipo que hacen de «escopeta» irán lanzando, con el pie, el balón hacia los que hacen de «blancos» a la mayor rapidez posible y para ello es conveniente que detrás de éstos se sitúen siempre varios para recoger los balones; estos jugadores se irán cambiando, ya que todos deben disparar por un orden. Los «blancos» que sean tocados por el balón dejan de pasar y si antes de los diez minutos todos los «blancos» hubiesen sido tocados, volverán a pasar otra vez los diez hasta que finalice su tiempo.



El juez anotará los «blancos» conseguidos por el equipo y cambiarán los puestos para que el otro equipo haga ahora de «escopeta». Al final de su tiempo de juego el juez dirá

cuál de los dos equipos alcanzó mayor número de «blancos», siendo éste el equipo ganador.

El árbitro vigilará para que las normas se cumplan, penalizando al equipo que alguno de sus jugadores corra o salte; estas penalizaciones serán de tres «blancos» por cada una de ellas.

PISA LA MINA

El número de jugadores es de catorce, distribuidos en dos equipos de siete (se puede aumentar o disminuir el número de participantes).

El terreno en donde puede desarrollarse este juego es en el mismo patio de recreo, plaza del pueblo, en la playa, etc., etc.; señalando un cuadrado de un metro de lado en el centro del campo de juego llamado «mina». Bajo la vigilancia del juez árbitro, los dos equipos se colocarán alrededor del espacio denominado «mina», advirtiendo que tanto los componentes de uno como del otro conjunto irán unos a continuación de otros al objeto de poder ayudarse entre ellos. Situados los dos equipos se cogerán todos de las manos formando un círculo alrededor de la «mina» y a una señal del árbitro comenzarán a arrastrarse unos a otros hacia la misma, ya que aquél que la pise dejará de jugar. Si en algún momento fuesen varios los que pisasen deberán todos abandonar el juego. De esta tarea se encargará el juez árbitro, el cual dirá a quién o a quiénes corresponde dejar el juego, tachando su nombre o nombres de la relación que tenía inicialmente.

El equipo que logre eliminar a todos sus oponentes será el ganador del juego.

El juez podrá en cualquier momento eliminar al jugador que suelte sus manos o intente utilizar cualquier parte de su cuerpo para empujar a otro jugador contrario para llevarlo a la «mina», puesto que sólo con sus manos y brazos puede impulsar o arrastrar a su oponente.

EL TODO TERRENO

El número de jugadores es ilimitado; se puede jugar individualmente o por equipos de cuatro participantes.

El terreno de juego estará dividido en cuatro apartados de-

bidamente señalizados con líneas paralelas de una longitud de unos diez metros. La primera de las líneas será la de salida, a quince metros; se señalizará otra, a los diez metros de ésta se marcará la tercera, a otros diez metros de la anterior se volverá a señalar la cuarta y a cuarenta y cinco metros de ésta se marcará la quinta y última línea.

El árbitro llevará a cabo el sorteo entre todos los participantes estableciendo el orden de intervención. Cada participante, a la indicación del árbitro correrá a pata coja la primera distancia de quince metros, en cuclillas los diez metros siguientes, con saltos de canguro los diez que hay a continuación y en carrera normal los veinticinco últimos metros. Ganará aquél que haya invertido menos tiempo en todo el recorrido.

De hacerlo por equipos de a cuatro jugadores, correrán todos los componentes de los equipos de manera que al terminar un jugador el juez indique con una señal la salida del siguiente, con objeto de cronometrar el tiempo que ha empleado el equipo conjuntamente, ganando aquél que mejor crono haya conseguido.

Si algún componente de un equipo o equipos han sido sancionados por no correr de la manera establecida en cada espacio de terreno de juego, quedará descalificado todo el equipo.

La distancia entre las líneas se puede aumentar o disminuir teniendo en cuenta la edad de los jugadores.

LOS GATOS

El número de jugadores es de treinta y uno, debiendo participar individualmente.

El terreno de juego estará formado por tres líneas paralelas separadas entre sí a una distancia de tres metros. Sobre cada línea se colocarán diez niños, que pueden ser los mismos jugadores, de la siguiente forma: en la primera de las líneas se pondrán diez niños en hilera con una separación entre ellos de un metro y medio con las piernas abiertas; en la segunda línea otros diez jugadores en posición de agachados (como en la «Piola o Pídola») apoyando sus codos en las rodillas, con una separación de uno a otro de dos metros; y en la línea tercera se situarán a una distancia entre ellos de un metro y medio otros diez participantes en posición de «firmes» con los pies juntos.

El juez árbitro encargado de dirigir y controlar el juego hará el sorteo entre ellos para determinar el orden de participación y poder colocarse en ese orden. Una vez hecho esto,

el primer participante deberá, a una señal del juez árbitro, arrastrarse a gatas por debajo de las piernas abiertas de los compañeros situados en la primera línea; saltar sobre cada uno de los componentes de la línea segunda, y a llegar a la tercera línea irá zigzagueando a todos los allí colocados. El juez cronometrará el tiempo invertido y lo anotará, pasando este jugador a ocupar el lugar que dejará libre el segundo participante, el cual deberá hacer lo que el primero. Y así se hará con todos hasta el último de los jugadores, para que el juez árbitro notifique el nombre del que invirtió menos tiempo en las tres pruebas.

Quedará eliminado aquél que, a juicio del árbitro, no se arrastre o no salte o no «drible» correctamente.

LOS VAGONES

Unos niños se sentarán en hilera, otros se moverán por el patio de recreo y uno, que dice ser la máquina, hace movimientos imitando a ésta, dirigiéndose hacia el grupo de los que están sentados. Se coloca delante de ellos y hace que se levanten; uno se coge a su cintura con las dos manos, invitando a los demás a que se vayan agarrando a continuación. Todos juntos se van moviendo por el patio al mismo tiempo que poco a poco se unen el resto de los niños formando una cadena larga de «vagones».

EL CORRAL

Se les dice a los niños que están en un «corral» en donde abundan conejos, gallinas, patos, cerdos, vacas, gallos, corderos, cabras, etc., etc. Se sientan formando un gran círculo y se les invita a que cada uno se levante y salga al centro del corro intentando imitar el sonido del animal que haya elegido del «corral». Después se hará con dos animales distintos al mismo tiempo y luego con tres, cada cual representado por un niño. Terminará el juego haciendo cada uno el sonido que más le guste, pero todos al mismo tiempo.

* ADIVINA MI GESTO

Es un juego en el que deben participar todos los alumnos de la clase (se adaptará a cualquier nivel). Cada cual saldrá

delante de todos imitando con sus movimientos de brazos, cuerpo y piernas toda clase de vehículos, animales, personas famosas, tales como actores de cine, televisión, futbolistas, músicos, tenistas, pintores, literatos, etc., etc. Si alguno no participa se le invitará para que lo haga junto con otro compañero haciendo la imitación entre ambos. (Suele ocurrir con los niños tímidos o retraídos).

EL TELEFONO

Los niños de la clase se sentarán en dos filas, unos frente a otros, a una distancia de metro y medio aproximadamente. Aquéllos que se encuentran sentados de frente imitarán una llamada telefónica, uno hará como si marcase el número y el otro contestará a ésta llamada, por lo que hablarán entre ellos inventándose la conversación.

Las cosas a tratar estarán relacionadas con las vacaciones, el colegio, sus estudios, la playa, las visitas de amigos, excursiones, viajes, juegos, deportes y de la vida particular de cada cual.

LAS HORMIGAS

En el patio de recreo se dibujará una especie de círculo de un metro de diámetro al que se llamará «hormiguero». Después cada niño se situará en el lugar que desee del patio; se les hará que se pongan de rodillas con las manos en el suelo

imitando a una hormiga. Harán como si buscasen comida, dirigiéndose después todos al hormiguero, lugar de reunión. Se moverán ayudándose de las manos colocando las palmas de éstas en el suelo a la hora de desplazarse, arrastrando o moviendo al mismo tiempo las rodillas.

LA FERIA

Se colocará a los niños en dos filas, sentándose unos frente a los otros, teniendo las piernas extendidas y semiabiertas, con las plantas de sus pies apoyadas unos en otros. Después pondrán los brazos hacia atrás con las palmas de las manos en el suelo. Dos a dos se irán empujando con las plantas de uno de sus pies y el otro flexiona la pierna, imitando un vaivén de piernas. También todos los niños se cogerán de las manos con objeto de elevarse y descender de manera alternativa, imitando a un columpio.

LA SENDA

Sobre un bordillo de diez metros de longitud, más o menos, y una altura de quince centímetros, pasarán los niños de uno en uno al objeto de que se acostumbren a guardar el equilibrio. Andarán sobre éste encintado a un paso normal, eliminando a los que pisen en el suelo. Quienes lo hayan hecho bien lo repetirán, pero esta vez de espaldas procurando que crucen los pies perfectamente bien. Y los que fue-

ron eliminados repetirán el primer ejercicio, haciéndolo esta vez con un paso más lento hasta lograrlo.

LAS SEÑALES

En el campo de juego se dibujarán en hilera éstas señales: una línea de salida, a cincuenta centímetros un cuadrado de treinta centímetros de lado: después dos cuadrados a la misma altura y separados entre ellos veinte centímetros, a cincuenta centímetros del cuadrado anterior; luego un círculo de diez centímetros de radio a cincuenta centímetros de los dos cuadrados. Y así se irán repitiendo hasta un total de 18 (seis de cada tipo). Los niños deberán saltar, de uno en uno, desde la línea de salida al cuadrado cayendo dentro de él con los pies juntos, de allí saltará a los dos cuadrados colocando un pie en cada uno de ellos (quedando con las piernas abiertas), luego saltará al círculo, pero a pata coja. Y así se irá repitiendo hasta el final de todas las señales.

LOS CIRCULOS

Se colocará a los niños por parejas con una separación entre éstas de dos metros. Se cogerán con su mano derecha y con la mano izquierda agarrarán su pierna izquierda por el tobillo, una vez doblada ésta, quedando a pata coja. A una señal se moverán saltando a pata coja formando círculos. A otra señal de profesor o monitor cambiarán sus posiciones,

o sea se agarrarán con la mano izquierda y se cogerán con su mano derecha por los tobillos de su pierna derecha, doblada ésta, volviendo a saltar en sentido contrario, formando nuevos círculos.

A LOS PAJAROS

Se dibujará un cuadrado de un metro de lado, llamado «base», y a tres metros un círculo llamado «jaula», rodeando a éstas se dibujará a diez metros una línea semicircular. Los niños se harán dos grupos, un grupo serán los «pájaros» y el otro los «cazadores». Se situará un «pájaro» en la «jaula» y el cazador en la «base»; cuando el Monitor diga: «pum», el pájaro correrá hacia la línea semicircular y el cazador tras de él. El primero intentará llegar a dicha línea sin que el segundo le haya atrapado, así como el segundo hará un esfuerzo corriendo para coger a aquél antes de pasar la línea mencionada.

EL MENSAJE

En el terreno de juego se señalará una línea recta de diez metros de longitud, que llamaremos de salida; a quince metros se harán cuatro círculos de un metro de diámetro, en fila y paralelos a la línea de salida. A partir de éstos, cada quince metros, se dibujarán de cuatro en cuatro hasta lograr un total de 16 círculos (4 en cada hilera). Los niños se agruparán

en equipos de a cuatro y correrán cuatro equipos cada vez. En los tres primeros círculos de cada hilera se situará un niño de cada equipo, pues el primero de cada grupo saldrá de la línea de salida llevando un palito o «mensaje» que deberá entregar al compañero del primer círculo y éstos lo irán pasando hasta llegar al cuarto círculo.

PASA LA PELOTA

Se dibujará un círculo de cuatro metros de radio en el patio de recreo. Se harán dos equipos de cinco niños cada equipo, los cuales se situarán en el interior del círculo. El Monitor lanzará la pelota hacia arriba en medio de dos jugadores, uno de cada equipo. El jugador que la coja la pasará a alguno de sus compañeros y éste a otro, hasta que alguno del equipo oponente logre arrebatarla y hará lo mismo con sus compañeros de equipo. Se busca pasar la pelota de uno a otro e intentar mantenerla entre ellos el mayor tiempo posible. No les está permitido salirse fuera del círculo a ningún participante.

LA PALOMA

El terreno necesario para este juego estará comprendido entre dos líneas paralelas distanciadas entre sí unos veinte metros. A ambos lados de cada una de estas líneas se situarán todos los alumnos de la clase, distribuidos en dos grupos. El

primer grupo situará a los niños con los brazos en cruz y flexión del tronco adelante, simulando la figura de una paloma. A una señal del Monitor se dirigirán a marcha rápida hacia la otra línea, en donde estarán preparados los otros alumnos para hacer lo mismo cuando llegue el grupo a su altura, quedándose éstos en la línea. Se puede repetir el ejercicio un par de veces, finalizando haciéndolo todos.

BOLA-GOLF

El campo de juego está formado por una línea de tiro y a unos tres metros se hará un hoyo. Cada jugador irá provisto de una «paleta» de madera parecida a las utilizadas en el golf. Emplearán tres bolas de madera o plastificadas de unos cuatro o cinco centímetros de diámetro. Se jugará individualmente o por equipos de tres jugadores. Si es individualmente, cada jugador lanzará con su paleta desde la línea de tiro las tres bolas y ganará aquel que más «hoyos» haya hecho al cabo de tres rondas de tres bolas. Si es por equipos de tres jugadores cada uno lanzará tres bolas y ganará el equipo que más «hoyos» haya conseguido entre los tres.

SALTA A LA «PIOLA»

Se sortea para ver quién se queda, agachándose éste sobre la línea de partida. Saltará el primero y lo que él haga deberán hacerlo los demás, las variantes serán las que la «madre»

quiera hacer; por ese motivo los que saltan después deben decir: «lo que haga la madre» al tiempo de imitar todos sus movimientos. Si alguno se equivoca, se verá obligado a quedarse y se empezará de nuevo el juego. Aquél que se queda es el que elige a la «madre», ya que ésta intentará ayudar al que se queda variando los saltos para que otro no lo haga bien y se quede.

A LOS PICHONES

El terreno de juego es un semicírculo de cuatro metros de radio, señalizando cinco «jaulas» distanciadas a dos metros cada una en la línea circular. En cada una de ellas se situará un niño de espaldas, llamados «Pichones», y en el centro del círculo se colocará el «Tirador». Se utilizarán cinco pelotas de trapo o de goma suave, que lanzará cada «tirador», una a cada «pichón»; ganará el jugador que más pichones haya tocado. Si hubiese empate, jugarán una nueva ronda o las que sean precisas hasta que haya un ganador final. Se puede jugar individualmente o por equipos de cuatro jugadores.

A LOS LADRONES

Se forman dos equipos de seis jugadores y cada uno se sitúa en una pared en el patio de recreo o plaza del pueblo. También se señala un espacio de terreno de tres metros de largo por dos de ancho, llamado «prisión», lugar destinado a

tener los ladrones atrapados. Un equipo hace de ladrones y otro de agentes, los primeros serán siempre perseguidos por los segundos. El tiempo concedido para «detener» a todos es de diez minutos, pasado el mismo se cambiarán las funciones de cada equipo. Ganará el grupo que haya logrado haber dejado en prisión a todo el equipo oponente.

GUARDA TU CASA

Se dibujará una circunferencia de ocho metros de radio, señalizando en esta línea veinte cuadrados de un metro de lado, llamados «casas», debidamente numeradas del uno al veinte. En el centro de la circunferencia se señalará un círculo de un metro y medio de radio, lugar destinado a «base» o punto de partida de los jugadores. Los 20 participantes se situarán en la base adjudicándole a cada uno un número del uno al veinte. A la señal del árbitro, cada jugador deberá dirigirse lo más rápidamente a su «casa» que coincidirá con su número. El último que llegue cada ronda se irá eliminando, hasta lograr que quede un solo jugador que será el ganador absoluto.

EL RIPIO

El terreno de juego está formado por un círculo de un metro de radio, partiendo de él dos líneas formando un sector de unos setenta grados de abertura. Los jugadores participan

AMIGOS DE LA HISTORIA DEL MEDIO AMBIENTE

tes deberán lanzar el «ripio», que es una piedra de unos dos kilos (un kilo, etc.) desde la «base» debiendo caer dentro del espacio destinado a «campo de tiro». Cada cual lanzará en tres ocasiones ganando aquél que mayor distancia haya alcanzado en un solo tiro. Serán dados por nulos los lanzamientos que salgan fuera del terreno de juego o que el lanzador pise fuera de la «base» en el momento de efectuar su lanzamiento.

LA LANZA

El campo de juego lo constituyen un cuadrado de un metro de lado llamado «base» y adosado a él un sector de una abertura de noventa grados. Cada participante irá provisto de una «vara» de madera de forma cilíndrica de un centímetro y medio a dos de diámetro y una longitud de un metro y medio. Los jugadores lanzarán desde la base su «lanza» intentando alejarla lo más posible, pero si no «pincha» en el suelo, no valdrá el lanzamiento. Ganará aquél que logre la mayor distancia. Serán nulos los lanzamientos que salgan fuera del terreno de juego o aquéllos que no «pinchen»; así como también el hecho de salirse de la «base» el lanzador.

EL ANDARIN

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo hacerse de forma individual o por equipos en relevos. Cada participante saldrá de la línea de salida y se le cronometrará a su llegada a los cien metros (200 metros, etc.), ganando el que menos tiempo haya empleado en el recorrido. Debe andar a la mayor rapidez posible, pero nunca correr, pues si así fuese se le descalificará. Al hacerlo por equipos, los jugadores se relevarán cada cien metros, en equipos de cuatro jugadores, ganando el equipo que haya hecho mejor «crono».

SALVA EL ESTORBO

El terreno destinado a este juego medirá ochenta metros de largo por doce metros de ancho, señalando seis calles de dos metros de anchura. Cada diez metros se colocará un «estorbo», consistente en una cuerda a un metro de altura o una regleta de madera. Se tomará el tiempo empleado por cada uno de ellos, ganando aquel que invierta menos tiempo en el recorrido. El juez árbitro tendrá en cuenta los derribos y la forma de saltar. También puede hacerse este juego por equipos de a cuatro participantes, siguiendo las mismas reglas.

CRUZAR EL PUENTE

Se colocarán varios caballitos de madera y sobre éstos un palo de tres metros de largo, quedando a una altura de cuarenta o cincuenta centímetros del suelo. Cada participante lo cruzará andando hacia adelante y hacia atrás, con pasos cortos; lo harán tres veces de manera alternada, con los brazos

en cruz o manos a las caderas. Se tomarán los tiempos invertidos y se penalizarán los fallos. El jugador que pierda el equilibrio y caiga será eliminado inmediatamente. Si hubiera empate se haría una nueva prueba, pero esta vez lo cruzarían en posición de cuclillas.

SUMA Y GANA

El terreno de juego es un círculo de tres metros de radio, en cuyo centro se señala el punto, lugar destinado a poner la pelota que se emplea en el juego. El número de jugadores es de diez, numerados del uno al diez. Se colocarán en la línea de la circunferencia y a la indicación del árbitro, según el número que cite, recogerá la pelota e intentará dar con ella a uno de sus oponentes. Caso de darle lo eliminará y si falla el golpe quedará eliminado él, quedando ganador absoluto el último que quede de los jugadores.

LAS ESTACIONES

Se trazan cuatro líneas paralelas de doscientos metros de longitud a una distancia entre ellas de tres metros, cada cincuenta metros se dibujará un círculo de un metro de diámetro, además del de salida y llegada, que se llamarán «estaciones». Formarán en cada equipo cuatro alumnos, tres de los cuales se situarán en las estaciones segunda, tercera y cuarta. El primero de cada equipo saldrá de la estación primera y

correrá a la segunda, la que pisará al tiempo de salir el segundo corredor hacia la tercera; el tercero hacia la cuarta y el cuarto hacia la quinta. Ganará el equipo cuyo jugador pise primero la estación número cinco, por lo que los cuatro corredores primeros saldrán al mismo tiempo.

LAS CURVAS

El número de jugadores suele ser de veinte, los cuales se colocarán en posición de firmes, en hilera, a una distancia entre ellos de un metro y medio. El primero de la hilera correrá sorteando a todos ellos procurando no tocarles, pasando entre dos haciendo «curvas» hacia la derecha e izquierda, de manera simultaneada. Una vez que haya sorteado a todos ocupará el último puesto, guardando la distancia. Y así lo irán haciendo el resto hasta que todos hagan el recorrido en dos ocasiones.

LA PARED

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo participar individualmente o por equipos. A una distancia de treinta metros de una pared se trazará una línea paralela a ella, que será de salida. De la misma partirán en series de a seis hacia la pared y al llegar a ella la tocarán o bien con la mano o con el pie, regresando rápidamente hacia la línea de salida: ganará el primero que pise ésta. Si se hace por equipos, lo

harán de cuatro en cuatro, que son los componentes de cada grupo. Se cronometrarán los tiempos invertidos por cada equipo, teniendo en cuenta que se contará hasta que el último corredor pise la línea de donde partió.

EL EMPUJON

Se trazarán tres líneas paralelas de unos doce metros cada una, distanciadas una de otra tres metros. En la del centro se situarán de espaldas y por parejas los participantes. A una señal del árbitro intentará cada cual empujar con su espalda a la de su oponente intentando llevarle hasta sacarle de la línea paralela en la que termina el campo de juego. Aquél que logre echar al otro será el ganador. Se puede hacer formando equipos de a cuatro y se irán eliminando entre ellos, ganando el equipo del jugador que quede el último.

A LOS PIES

El campo de juego estará comprendido entre dos líneas paralelas separadas entre sí unos doce a quince metros. Los participantes se situarán sobre la primera de ellas, llamada de «salida». Colocarán el pie izquierdo sobre esta línea y a una señal del árbitro situarán el pie derecho a continuación y así irán colocando sus pies, uno después del otro sin que haya separación alguna entre ellos y a la mayor rapidez posible. Ganará aquél que pise primero la segunda línea o de «llegada». Quedará descalificado aquel jugador que no coloque los pies debidamente.

EL COMPAS

Se trazará una circunferencia de quince metros de radio. Los jugadores participarán de uno en uno, se situarán en un lugar señalizado en la línea de la circunferencia y a una señal del juez árbitro correrán sobre la citada línea hasta llegar al punto de partida. Se cronometrarán los tiempos invertidos y ganará aquél que haya invertido menos tiempo en el recorrido. Será eliminado aquel participante que no siga la línea de referencia.

LA «RAYUELA»

Se trazarán dos líneas paralelas de dos metros de longitud, a una distancia entre ellas de tres metros. En una de ellas y a una distancia entre bola y bola de cincuenta centímetros se colocan cuatro bolas de madera de tres centímetros de diámetro. Los jugadores dispondrán de cuatro tejos de madera de cuatro centímetros de longitud y tres de ancho. Lanzarán éstos desde la otra línea a las cuatro bolas, si alguno consiguiese desplazar a las cuatro bolas de su sitio habrá alcanzado lo que se llama «Rayuela» y ganará la partida. De no ser así, ganará el que haya conseguido cinco veces desplazar más bolas que los demás. El hecho de hacer alguna vez «Rayue-

la», aunque no haya alcanzado ningún juego antes, le hace ganador absoluto de la partida.

AL ESTIRAO

Se juega entre dos equipos de ocho jugadores. Se trazan tres líneas paralelas de ocho metros de longitud separadas entre sí dos metros. Utilizarán una soga de unos seis metros de longitud. Los dos equipos se situarán frente a frente, cogidos a la soga, sobre la línea del centro. A una señal del juez árbitro cada grupo tirará de la soga hacia sí con objeto de poder arrastrar al grupo oponente hasta la segunda línea, consiguiendo ganar el equipo que logre hacerles pisar la línea citada. Si el juez observa alguna anormalidad puede detener el juego o descalificar a algún equipo.

A LOS PARES

Los jugadores en agrupan en «pares» (de dos en dos), siendo estos pares ilimitados. El terreno de juego es un rectángulo de cuarenta metros de largo por veinte metros de ancho. Se sortea para ver qué «par» es el que se queda, permaneciendo el resto dispersos por el campo de juego. A una señal del árbitro el «par» que se queda perseguirá a todos los demás, debiendo ir estos «pares» cogidos de la mano. Quedará eliminado aquel par que haya sido tocado por el que se queda y así se irán eliminando todos. Después se quedará otro par y se continuará jugando igual.

AL AGACHAO

El número de jugadores será de veinte como máximo y se sorteará para ver quién es el que se queda. El terreno de juego es un cuadrado de ocho metros de lado. Todos los participantes se agacharán, quedándose en cuclillas a una señal del árbitro. El que se queda perseguirá en esa postura al resto de los jugadores intentando tocarles; al que así le haga quedará eliminando inmediatamente. La partida no terminará hasta que el que se queda no haya tocado a todos los jugadores. El árbitro sancionará eliminándolo al que no permanezca en esa postura.

CARRERA DE MONOS

El número de jugadores es ilimitado y se correrá en series de seis participantes. Se trazarán dos líneas paralelas de ocho metros de longitud con una separación entre ellas de quince a veinte metros. El árbitro encargado de dirigir y vigilar el juego situará a los grupos de a seis en la línea de salida en posición de «agachados», tocando el suelo con las dos manos. A una señal de éste correrán en esa postura hasta la línea de meta; quien primero toque la misma será el ganador

de la serie. Después correrán la final todos los ganadores de las series para determinar el ganador absoluto.

EL PAQUETE

El número de jugadores es ilimitado, debiendo participar en parejas. Se trazará una línea recta de unos ocho metros de longitud y sobre ella se sentarán las seis parejas que intervendrán en cada tanda, con arreglo al sorteo que previamente habrá efectuado el juez árbitro. Cada pareja se sentará de espaldas entrecruzándose los brazos y a una señal del árbitro cada cual intentará levantar a su oponente flexionando el tronco hacia adelante, ganando el que lo logre. Al final se eliminará entre los ganadores de las parejas de todas las tandas efectuadas.

EL «CULAO»

El número de jugadores es ilimitado, debiendo hacerse individualmente en tandas de seis participantes. Se trazarán dos líneas paralelas de ocho metros de longitud a una distancia entre ellas de cinco metros. Una vez efectuado el sorteo por el ámbito para determinar el orden de intervención de participantes en las series, se iniciará el juego. Se sentarán los seis primeros jugadores sobre la línea de salida, con los brazos en alto y a una señal del juez árbitro, éstos se dirigirán hacia

la línea de meta a base de «culadas», ayudándose solamente con los pies. Los ganadores de cada serie correrán la final de la que saldrá el vencedor definitivo.

EL «METRO»

El número de jugadores es de quince a veinte, sorteándose el orden de colocación inicial, aunque no es necesario. Todos los participantes se colocarán en hilera o fila agarrándose por la cintura al compañero que está delante de él, que será la distancia que los separe, y con las piernas abiertas. A una señal del primero, el último pasará por debajo de las piernas de todos ellos, a gatas, situándose el primero de la fila o hilera. Así lo irán haciendo todos a la mayor rapidez posible.

EL JINETE

El número de jugadores es de veinte a veinticinco y no hay necesidad de sortear el orden, pueden hacerlo libremente. Se colocarán todos agachados con las rodillas y brazos apoyados en el suelo, en fila o hilera. Cuando estén todos en esta posición y a una indicación del primero, el último pasará por encima de ellos con las piernas abiertas y dando los saltos con los pies a la vez. También suele hacerse andando a la mayor rapidez posible. Siempre se empieza por el último y éste se situará el primero, haciendo todos lo mismo.

SALTA «TRES»

El número de jugadores es ilimitado, debiendo sortear el orden de intervención. Se trazará una línea de un metro y medio de longitud que será desde donde los participantes iniciarán los saltos. Bajo la dirección del juez árbitro harán tres saltos consecutivos cada jugador, pero sin carrera previa, es decir desde la misma línea. El árbitro medirá la distancia que cada cual ha logrado al final de los tres saltos y ganará aquél que haya conseguido mayor longitud.

PORTEADORES

El número de jugadores es ilimitado, pero deben participar en series de a seis jugadores. El material necesario es de seis maderas, tablas o cualquier objeto de un kilo de peso. El terreno de juego está comprendido entre dos líneas paralelas de ocho metros de longitud y a una separación entre ellas de sesenta metros. El árbitro sorteará el orden de intervención de los jugadores y los situará en series de seis en la línea de salida, entregándole a cada uno un madero o tabla. A una señal de éste deberán correr los sesenta metros llevando agarrado con las dos manos por encima de su cabeza el madero entregado. Los ganadores de cada serie correrán juntos para determinar el ganador absoluto.

RUEDA LA PELOTA

El número de jugadores es ilimitado, participando en grupos de a cuatro. El terreno de juego es un rectángulo de sesenta metros de largo y ocho metros de ancho, dividido a lo largo en cuatro calles de dos metros de anchura. El material necesario para este juego es de cuatro pelotas de goma de catorce a dieciséis centímetros de diámetro. Bajo la vigilancia del árbitro correrán los sesenta metros haciendo rodar la pelota con sus pies. El árbitro eliminará a aquel jugador que separe en demasía la pelota de sus pies o se salga de su calle. Se cronometrará el tiempo de todos y los cuatro mejores correrán la final.

BOTA A DOS MANOS

El número de jugadores es ilimitado, aunque deben intervenir en grupos de a cinco. El terreno de juego es un rectángulo de sesenta metros de largo y diez metros de ancho, dividido a lo largo en cinco calles de dos metros de ancho. El Monitor efectuará el sorteo de los componentes de cada grupo y vigilará para que todos recorran los sesenta metros de calle botando una pelota de goma de doce centímetros de diámetro con sus dos manos, pero alternando éstas en el golpeo. Los cinco mejos clasificados volverán a realizar el mismo recorrido para determinar al jugador más rápido en hacer este ejercicio.

SESENTA METROS RAYA

El número de jugadores es ilimitado, pero participarán en tandas de a seis. El terreno de juego estará comprendido entre dos líneas de diez metros de longitud con una separación entre ellas de sesenta metros. A cada participante se le proveerá de un objeto punzante (clavo, trozo de madera, etc.) en el momento de ir a tomar parte en la prueba. El Monitor, una vez hecho el sorteo de los componentes de cada tanda cronometrará el tiempo que ha invertido cada uno de ellos en recorrer los sesenta metros haciendo una raya a lo largo de todo el trayecto. Si alguno no hace la raya continuamente se le descalificará. Los seis mejor clasificados correrán una prueba final.

BALON-SILLA

El número de jugadores es de dieciséis, distribuidos en dos equipos de ocho. El material empleado en una portería de las utilizadas en balón-mano y un balón de las mismas características o pelota de goma similar. Cada equipo se compone de un portero y siete lanzadores. El Monitor sorteará el orden de intervención de los equipos, vigilará y anotará los resultados. A una distancia de tres a cuatro metros se colocará una silla o taburete desde donde se harán los lanzamientos. El primer equipo hará un lanzamiento de cada uno de sus ocho componentes al portero del segundo equipo y se anotarán los tantos logrados; luego lo hará el segundo equipo

al portero del primero. Esto se hará tres veces por cada equipo y el que más tantos sume al final será el equipo ganador.

BOLA EN CIRCULO

El número de jugadores es ilimitado, participando de manera individual. El terreno de juego es un círculo de treinta centímetros de radio y a una distancia de cuatro metros la línea de lanzamiento. El material que se emplea es el compuesto por tres bolas de madera o plástico de cuatro a cinco centímetros de diámetro. El monitor sorteará el orden de intervención y anotará los resultados obtenidos por los participantes. Cada cual lanzará desde la línea de lanzamiento sus tres bolas al círculo y si logra introducirlas todas en él se clasificará para la ronda final. Esta la jugarán todos aquellos que lo lograsen con objeto de que de ellos salga el ganador definitivo.

CARRERA DEL CUBO

El número de jugadores es ilimitado, debiendo participar individualmente, pero en tandas de a seis. El terreno de juego es el comprendido entre dos líneas paralelas de diez metros de longitud separadas entre ellas sesenta metros. El material necesario es de seis cubos de plástico de tamaño intermedio. El Monitor hará el sorteo para determinar el orden y componentes de las tandas. En series de seis se situarán en

la línea de salida colocándose cada uno el cubo sobre su cabeza y así correrán la distancia reseñada sin que el cubo pueda caérsele al suelo, de ser así quedará eliminado a quien le ocurra. Los seis mejor clasificados correrán la final.

A PIES JUNTOS

El número de jugadores es ilimitado, participando individualmente. Se trazará una línea recta de veinticinco metros de longitud, dibujando al principio y al final un círculo de veinte centímetros de radio, que será el punto de partida y meta. El Monitor hará el sorteo para saber cuál será el orden de intervención de los participantes. Cada jugador partirá del círculo de salida saltando a derecha e izquierda de la línea recta con los pies juntos, siempre de manera alternativa. Se cronometrarán los tiempos invertidos y ganará el que haya empleado menos tiempo.

PIES EN ALTO

El número de jugadores es ilimitado, pero la participación será individual. El Monitor sorteará el orden de intervención e irá midiendo las alturas que cada jugador alcanza con sus pies. Situará a cada jugador tumbado «prono» en el suelo tocando con sus pies la pared y a una señal suya éste ayudado por sus manos y sus pies, intentará escalar la pared hasta que el participante indique que ha terminado. Se medirá la

altura que alcanzaron sus pies en la pared y se anotará, ganando aquella que logre alcanzar la mayor altura.

EL REBAÑO

El número de jugadores es de dieciséis; uno de ellos hará de «perro», que será el encargado de cuidar el rebaño. El terreno de juego es un círculo de veinte metros de radio y en el centro de éste otro círculo de un metro y medio de radio, lugar destinado a «establo». El Monitor sorteará para determinar quién hará de «perro» y los quince restantes serán las ovejas, las cuales pasarán todas al «establo». Cada vez que el Monitor dé un pitido saltará una oveja intentando salir del círculo grande. Si el «perro» no la puede tocar antes de salir del campo no volverá al «establo», y así hasta que no quede ninguna oveja. Caso de ser imposible escaparse todas, se cambiará de «perro» las veces precisas hasta que todas puedan hacerlo.

LA CULEBRA

El número de jugadores es ilimitado, uno de ellos hará de «domador», que será previo sorteo hecho por el Monitor. El material empleado es una cuerda de cuatro o cinco metros de longitud. El que hace de «domador» moverá la cuerda haciendo culebrillas procurando que sean cada vez de mayor tamaño o altura. Los jugadores irán saltando de uno en uno,

colocados en hilera, y si alguno de ellos pisa la cuerda pasa a ocupar el lugar del «domador»; se repite el tiempo que lo deseen.

PELOTA ARRIBA

El número de jugadores es de diez, aunque pueden ser más o menos. El material empleado es una pelota de goma de doce centímetros de diámetro. Se colocarán en hilera con una separación entre ellos como si se «cubriesen». El primero tiene la pelota y la debe lanzar hacia arriba, al lado derecho, para que el último de la hilera corra a recogerla antes de que ésta bote en el suelo. Si botase, quedará este jugador eliminado, debiendo repetir el lanzamiento el mismo que lo hizo antes. Si la cogiese repetiría lo que hizo el primero para que el que ahora esté el último corra a recogerla. Y así se irá haciendo hasta que quede uno solo o el menor número posible de jugadores.

CUIDA TU ARO

El número de jugadores será de trece. El material empleado será de doce aros plastificados. Estos se colocarán formando una circunferencia o de manera desordenada (según se acuerde), señalando en el centro del terreno de juego un lugar en forma cuadrada de dos metros de lado, llamado «refugio»; en él deben situarse todos los jugadores. Cuando el

Monitor dé un pitido correrán a ocupar uno de los aros, por lo que sobrará un participante, quién quedará eliminado. Se retirará un aro y volverán a hacer lo mismo, debiendo abandonar el que se quedó sin ocupar un aro; y así hasta que sólo quede el vencedor.

PISA LOS TACOS

El número de jugadores es ilimitado, aunque no conviene que sobrepasen de veinte. El material empleado para este juego es muy elemental, se trata de unos treinta o cuarenta tacos de madera de treinta centímetros de longitud, diez centímetros de ancho y tres de altura. Se colocarán de manera alternativa, en hileras o filas, a fin de que pisen según el ritmo de carrera o de andar. También se suele hacer así a la ida y pisar entre estos tacos al regreso; es más interesante hacerlo en las dos modalidades.

EL CARNAVAL

El número de jugadores es ilimitado, pero conviene se haga en grupos de a cuatro con el fin de que se ayuden mutuamente. El material empleado es de retales de diversas telas de colores, tijeras, hilo, agujas, etc. Cada grupo hará aquellos disfraces que lo deseen debiendo explicar éstos y el motivo que quieren tratar en el desfile que se hará delante de todos los compañeros de clase. Si lo desean pueden amenizarlo con música, es mucho más divertido y resulta bonito.

EL BALET

El número de jugadores es ilimitado, se puede participar individualmente o por grupos. Se necesita un cassett y varias cintas de música diversa. El Monitor profesor se encargará de dirigir el juego haciendo que cada alumno o grupo intervenga ante el resto de sus compañeros moviendo su cuerpo al ritmo del tipo de música que se oiga. Al menos debe interpretar dos ritmos distintos y cuatro como máximo; los grupos lo harán en tres ritmos siempre.

LAS MARIONETAS

El número de jugadores es ilimitado; pueden participar individualmente o en grupos. El Monitor anunciará el nombre del alumno que interviene y cuales van a ser los números a realizar. Deben imitar los movimientos de una marioneta utilizando todos los recursos que tengan a su alcance, pero no podrán utilizar nunca ninguna clase de materiales. Si se hace de manera individual deberá imitar el personaje que se le asigne, y si es en grupo al «grupo» que le toque en suerte.

AL PICACOZ

El número de jugadores es ilimitado, pero intervendrán en series de a seis. El terreno de juego está comprendido entre dos líneas paralelas de diez metros de longitud, distanciadas

entre ellas veinte a treinta metros. El Monitor sorteará los componentes de cada serie y situará a cada grupo en la línea de salida. Deberán cogerse la pierna izquierda, doblada ésta, con la mano izquierda a la altura del tobillo; también puede hacerse con la pierna derecha y mano derecha. A una señal del Monitor deben correr a pata coja la distancia que les separa de la línea de llegada. No se les permitirá que corran de otra forma, ya que se pretende que guarden el equilibrio.

EL TEATRO

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo participar de manera individual o en grupos de a cuatro. El Monitor sorteará el orden de intervención e irá indicando el gesto que van a proporcionar en cada momento. Deberán mostrar aspecto alegre, triste, nerviosismo, prisa, tranquilidad, irritación, llorar, reír, patalear, etc., etc. Debe interpretar, al menos, tres o cuatro de estos gestos. Quedará eliminado aquél que sólo intervenga con ánimos de tomarlo todo a «guasa».

EL GIMNASIO

El número de jugadores es ilimitado; aquí la participación debe ser individual. El Monitor hará el sorteo para el orden de intervención y será el que indique a los participantes lo que deben ir haciendo. Se puede hacer en el patio de recreo o pista deportiva. Los ejercicios pueden ser éstos: andar de

puntillas, de tacón, con manos arriba, en cruz, formando círculos, andar en diagonal, marcha lenta, marcha rápida, caminar hacia adelante, caminar hacia atrás, sentarse, levantarse, saltar, ir en cuclillas, andar de espaldas, etc., etc. Cada participante deberá hacer, al menos, cinco o seis de estos ejercicios.

LAS PAPELERAS

El número de jugadores es ilimitado, debiendo participar individualmente. El material empleado es de tres papeleras y seis pelotas de goma, tamaño tenis o similar. Se situarán las papeleras en línea recta a una distancia entre ellas de un metro, señalándose otra línea a tres metros de distancia de las referidas papeleras. Cada alumno, una vez que el Monitor haya sorteado el orden de intervención, deberá lanzar las seis pelotas, dos a cada papelera; ganará el que más veces haya «encestado». Caso de hacerlo por equipos regirán las mismas reglas de juego y ganará el equipo que sume el mayor número de encestes.

LA CARRERA

El número de jugadores es ilimitado, participando individualmente. El Monitor sorteará el orden de intervención y dirigirá el juego. Se señalarán dos líneas paralelas de cuatro metros de longitud a una distancia de cuarenta metros. Cada jugador partirá de la línea de salida con un vaso lleno de agua y al llegar a la segunda línea entregará éste y recibirá una pelota de goma que deberá ir pasándosela de una mano a otra a su regreso a la línea de partida. Se tendrá en cuenta el agua derramada, las veces que se le haya caído la pelota y los tiempos invertidos en los recorridos.

LOS SENTIDOS

El número de jugadores es ilimitado, participando éstos de manera individual. El Monitor dirigirá el juego, anotará los resultados y hará el sorteo de intervención. Cada participante deberá reconocer por el tacto el tamaño de los objetos, sus formas, reconocer diferentes sabores, distinguir varios sonidos, apreciar distintos colores y diferenciar varios olores. Todo esto lo deben hacer con los ojos tapados y ante todos sus compañeros de clase que no participen, los que lo hagan esperarán en el pasillo.

EL ESPEJO

El número de jugadores es ilimitado; es necesario que participen por parejas. El Monitor sorteará éstas y el orden en el que intervendrán. La pareja que haya de actuar se debe situar uno frente al otro a una distancia de dos metros. El que hace de espejo hará los movimientos que desee debiendo imitar éstos su oponente en este juego; las posturas como los ges-

tos se harán en completo silencio. La mejor pareja de cada serie participará en un ejercicio final para determinar la pareja ganadora; se tendrá muy en cuenta la mímica.

LA PRUEBA

El número de jugadores es ilimitado, pero en este juego es conveniente que participen en parejas. El material necesario es una pelota de goma de doce a catorce centímetros, para cada uno. La prueba consistirá en hacer rodar la pelota con una mano, con el pie, coger la pelota con los pies estando sentado, ponerse de pie sin soltar la pelota y correr sin que ésta se caiga, botar la pelota con una mano, después con la otra y luego con las dos, pasarse de uno a otro la pelota rodando por el suelo y lanzándola por el aire, atrapar la pelota con una mano y con las dos, lanzar la pelota arriba y recogerla con una mano.

EL PICOTAZO

El número de jugadores es de doce, debiendo sortear entre ellos para saber quién debe quedarse. El terreno de juego es un círculo de seis metros de radio. El alumno que se queda, llamado «gallo», permanecerá en el centro y el resto de los jugadores, llamados «gallinas», diseminados por el campo de juego. A una señal del Monitor, el que hace de «gallo», correrá o saltará en cuclillas persiguiendo a las «gallinas» y

aquella que toque quedará eliminada, pues ha recibido el «picotazo». El juego continuará hasta que el «gallo» haya conseguido dar el «picotazo» a todas las «gallinas». Si así lo hace se puede cambiar de juego y continuar jugando como al principio con otro «gallo».

EL PARACAIDISTA

El número de jugadores es ilimitado, participando de manera individual. El material que se necesita es un «caballo» y una colchoneta. El Monitor sorteará el orden de intervención y dirigirá el juego. Colocará el «caballo» a unos tres metros de la línea de partida y a unos dos metros de éste pondrá la colchoneta. Los participantes harán tres saltos simultaneados, primero todos saltarán por encima del «caballo» y darán una voltereta de frente en la colchoneta; el segundo saltará el «caballo» y voltereta de espaldas, y el tercero saltará el «caballo» y dará doble voltereta de frente.

CAMARA LENTA

El número de jugadores es ilimitado, pero deben participar en grupos de seis. El lugar donde se lleva a cabo este juego es en una piscina o playa en donde el agua les llegue a los alumnos hasta la cintura. El Monitor sorteará la composición de los grupos y el orden de intervención de éstos. La longitud a correr es de veinticinco metros, tanto en piscina

como en playa. Los participantes saldrán corriendo por el agua a una señal del Monitor, ganando la serie quien primero logre tocar la cinta de llegada, recordando que aquél que intente nadar se le descalificará. Al final los ganadores de las series correrán todos juntos para determinar el ganador absoluto.

EL TORPEDO

El número de jugadores es de doce, distribuidos en dos equipos de seis. El Monitor será el encargado de dirigir y sortear el orden de intervención de los equipos. Los seis jugadores del equipo que se queda se situarán de pie en el interior de la piscina en el lugar que les asigne el Monitor; estos reciben el nombre de barcos. Después el equipo que actuará con sus seis «torpedos», el Monitor los colocará a una distancia de tres o cuatro metros y les dirá que haciendo ejercicio de inmersión busquen los barcos bajo el agua y sin salir de ella los «hundan», simplemente tocando su cuerpo. A continuación se invertirán los términos y el equipo que más haya hundido será el ganador.

EL «MUERTO»

El número de jugadores es ilimitado, pudiendo participar individualmente o por equipos. El lugar elegido puede ser una piscina, así como también podría ser en la playa. El Monitor

dirigirá y vigilará el juego una vez efectuado el sorteo de intervención. Cada participante debe permanecer el mayor tiempo posible flotando sobre el agua desde el momento que el Monitor haga la señal de comienzo. A cada jugador se le dan dos oportunidades, una es tendido «prono» y otra es tendido «supino». Ganará quien sume más tiempo de permanencia entre las dos.

«FOOTING»

Desde siempre el hombre ha hecho «footing» de una manera más o menos educativa; pero siempre lo ha practicado, aunque ignorándolo. No suponían que al paso del tiempo lo que muchos hacían para «conservarse» y de manera espontánea, después iba a recibir este nombre tan poco español. Y pasó ya hace más de treinta y cinco años que los atletas americanos lo tomaron como una forma de entrenamiento atlético para casi todos los deportes, de manera muy especial para el boxeo, ya que al correr al aire libre entre plantas y matorrales se conseguía un fondo físico importantísimo, siendo su preparación más efectiva.

En España hace más de veinticinco años que se viene practicando este deporte por gran número de personas, además de los deportistas natos, con el único medio de mantenerse en forma, al no poder practicar otro deporte, o por no disponer de mucho tiempo o por no tener a mano polideportivos en donde «gastar» su ocio. Pero lo importante es que se viene haciendo y cada día tiene más adictos.

La explicación que dan del «footing» es definiéndolo como un deporte o forma de entrenamiento que consiste simplemente en andar y correr a diferentes ritmos en el que los ejercicios de relajación y gimnásticos se intercalan haciéndolo más efectivo y menos monótono.

En la actualidad un porcentaje elevado de personas lo practican para «estar en forma», para quitarse «esos kilos que le sobran» o simplemente por el hecho de «hacer algo».

Es conveniente que al hacer «footing» se utilice un calzado adecuado, pues se debe caminar por distintas clases de suelos y a la vez que proteja el pie, encontrándose éste cómodo. La ropa más adecuada es un chándal con capucha en invierno y pantalón corto y camiseta en verano.

Si el «footing» se hace solo resulta más pesado y monótono, a veces es conveniente hacerlo en compañía, caso de no estar preparándose para una competición atlética, en este caso sería más efectivo no hacerse acompañar por nadie a excepción del preparador o monitor que dirigirá el entrenamiento.

Hay que iniciar la sesión con una carrera suave, subiendo poco a poco; a veces corriendo y otras andando, llevando diferentes ritmos, vigilando siempre para que la respiración sea acompasada al esfuerzo realizado. Se irán intercalando ejercicios gimnásticos, de relajación, carreras lentas, rápidas; sentarse en el suelo y hacer ejercicios de brazos y piernas. Saltar obstáculos, trepar a los árboles, sortear riachuelos, etc., etc.

Los primeros días no se debe abusar, hay que cansarse pero no hasta la extenuación, esto podría ser peligroso. Si se hace con moderación cada día te encuentras mejor y sin darte cuenta vas aumentando no sólo el ritmo, sino el tiempo de entrenamiento.

Y no se nos olvide nunca que al llegar a casa lo primero que debemos hacer es darnos una buena ducha con agua ni muy fría ni muy caliente, en principio; pero al finalizar ésta, hacerlo con el agua a la temperatura que más nos reconforte y relaje a tenor de la estación en que vivamos.

NATACION

— Habituar al niño al agua chapoteando en ella en zonas de pequeña profundidad, salpicándose entre ellos como si se tratase de un juego.

— Que se desplacen de un lado a otro dando saltos, andando o corriendo en el agua, esto da confianza y seguridad.

— Acostumbrarles a respirar, aspirando aire por la boca y sumergirse después haciendo la expiración por la nariz, repitiendo de ocho a diez veces los primeros días.

— Que sumerjan la cabeza en el agua y abran los ojos buscando objetos.

— Se les enseñará a flotar en posición dorsal y ventral, primero con el monitor, después con un compañero y finalmente solos. También suele hacerse con ayuda de un flotador o chaleco de corcho.

— Después, apoyando los pies en una de las paredes de la piscina o en el fondo, ensayará desplazamientos sobre el agua con movimientos de brazos y pies.

— Sobre una mesa o banco se les enseñará el movimiento de brazos y pies (batido de piernas), dando normas para que la respiración sea la ideal.

— Que salten a la piscina, en zona de poca profundidad, en posición de sentado, cuclillas y de pie. Después que se dejen caer suavemente de cabeza, primero parados y después corriendo con impulso.

— Cuando dominen la inmersión y se deslicen sobre el agua sin ayuda de nadie, se les irán enseñando todos los estilos de natación.

NOTA: Es necesario que aquellos alumnos participantes en natación hagan tablas aplicadas a este deporte con ejercicios propios del mismo. El monitor confeccionará aquella que crea más conveniente para cada fase.

PROGRAMAS RENOVADOS

NIVELES BASICOS DE REFERENCIA DE EDUCACION FISICA

LEGISLACION

REAL DECRETO 69/1981, de 9 de enero, de ordenación de la Educación General Básica y fijación de las enseñanzas para el Ciclo Inicial (B.O.E., 17 enero 1981).

ORDEN de 17 de enero de 1981 por la que se regulan las enseñanzas de Educación Preescolar y del Ciclo Inicial de la Educación General Básica (B.O.E. 21 enero 1981).

REAL DECRETO 710/1982, de 12 de febrero, por el que se fijan las enseñanzas mínimas para el Ciclo Medio de la Educación General Básica.

ORDEN de 6 de mayo de 1982, por la que se regulan las enseñanzas del Ciclo Medio de la Educación General Básica.

De acuerdo con estos Reales Decretos y Ordenes Ministeriales, los Objetivos y Actividades marcados para el área de Expresión Dinámica, referidos a Educación Física, correspondientes a toda la E.G.B. se insertan de acuerdo a bloques temáticos.

AMIGOS POR LA HISTORIA DE MOTA DEL CUERVO *

AMIGOS POR LA HISTORIA DE MOTA DEL CUERVO *