

## JUEGOS PARA SALTAR 8-9 AÑOS

### SALTA, SALTA

#### **ESPACIO DE JUEGO Y DISTRIBUCIÓN:**

En espacio amplio y llano

Separados en equipos conformando una situación de relevo simple

#### **MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno

#### **PREPARACIÓN, DESARROLLO Y ASPECTOS A CONSIDERAR**

Cada grupo se ubicará en hileras detrás de la línea de partida, a la señal, los primeros deberán salir corriendo y ubicarse en posición de rango en la primera marca que vean en el piso, el segundo de cada hilera deberá saltarlo y ubicarse en posición de rango en la segunda marca. Y así sucesivamente hasta que pase el último. Una vez que el último de cada hilera esté en posición de rango, el primero deberá levantarse y comenzar a saltar a los demás, la idea es llegar saltando rangos hasta la meta.

El equipo que logre hacerlo, en el menor tiempo posible y respetando las reglas preestablecidas, será el ganador.

*Variante:* si la cantidad de participantes es poca, puede hacerse un ida y Vuelta, o sea, que al saltar al último, se colocarían nuevamente en posición de rango para volver a su salida inicial.

Nota: Aclarar bien las normas de seguridad, los chicos en posición de rango deberán tener siempre el mentón pegado al pecho. Quien salte deberá apoyar sus dos manos en el centro de la columna de su compañero (preferentemente sobre su zona lumbar), sin sujetarlo, ni apretarlo. También deberán abrir bien las piernas con el fin de no lastimar a su compañero durante el salto. Este juego se recomienda utilizarlo luego de una exploración acabada de las habilidades comprometidas en la acción. Si se inicia a partir de los 8 y 9 años, los niños pueden estar acostados o en cuclillas.

### "SALTO DE CAJAS"

Materiales: cajas ubicadas en hileras, seis para una y seis para otra hilera ubicadas de a dos una arriba de la otra.

Organización y consignas: se dividen en dos equipos, ubicados en hileras. Deberán salir corriendo saltar las cajas y cuando cruza la línea final sale el otro compañero; así sucesivamente hasta que todo el equipo se encuentre hilera detrás de dicha línea. Gana el primero que se sienta detrás de la línea.

### **"CARRERA DE EMBOLSADOS"**

Materiales: una bolsa grande por jugador o por equipo.

Organización y consignas: se forman dos equipos. El primero de cada fila se introducirá en su bolsa y a la señal irá saltando hasta la meta. Allí deja la bolsa y volverá corriendo para tocar la mano de su compañero que repetirá la operación. Gana el equipo que termine antes.

### **"CARRERA DE PIES"**

Materiales: algo para atar los pies, cordones, cinturones, elásticos.

Organización y consignas: se dividen los jugadores en parejas y se atan a la altura del tobillo la pierna izquierda de uno con la derecha del otro. Así saltarán hasta la meta sin caerse ni desatarse.

Variante: puede atarse de manera que uno quede mirando hacia atrás y otro hacia atrás. También pueden atarse más de dos jugadores.

### **SALTO EN LARGO ACUMULATIVO SIN IMPULSO**

ORGANIZACIÓN: se alinean dos o más equipos divididos en grupos. Competidores numerados. En el primer salto se determina la marca dejada por los talones del primer competidor. El 2 toma su posición colocando las puntas de sus pies a la altura de la marca dejada por los talones del saltador precedente y así sucesivamente. Para la vuelta, invertir las partidas. Ganará el equipo que mayor longitud logre.

### **CARRERA Y SALTO CON OBSTÁCULO.**

**MATERIAL:** dos soportes o estacas, soga elástica y cronómetro.

**ORGANIZACIÓN:** Se alinean dos o más equipos. En el cajón de salto se coloca un ayudante (A1) y otro en la línea de partidas (A2) carrera de velocidad sobre la corredera de salto. Los competidores de un mismo equipo parten en el orden de numeración y desde una misma línea de partida.

El cronómetro será puesto en marcha por el ayudante A1, cuando parte el competidor 1; este emprende veloz carrera, pica y salta la soga elástica. Luego de la caída, una señal de A1 ordena la salida de el competidor 2, etc.

El cronómetro debe ser detenido cuando cae el último saltador del equipo. Las partidas son verificadas por A2.

La clasificación se obtiene por comparación del tiempo empleado por los dos equipos.

**CONSIDERACIONES:** Cada vez que en una tentativa un saltador toca la soga, su equipo es sancionado con una carrera suplementaria.

### **RELEVOS CON SOGAS Y LANZAMIENTO**

Colocamos una soga elástica a dos metros de altura y tras ella un aro por cada grupo de niños. Estos se colocan en hilera a diez metros de la soga y cada integrante con una bolsita. A la señal de partida, el primero corre, impulsa delante de la soga y al elevarse deja caer la bolsita por ésta para que caiga dentro del aro. Regresa corriendo para habilitar al segundo competidor y así sucesivamente hasta determinar el equipo ganador.

**VARIANTE:** Realizar el juego por tiempo, agregando un segundo al tiempo empleado por cada bolsita no embocada y/o por tocar la soga al elevarse y pasar las manos.

### **RELEVOS ENFRENTADOS**

Utilizaremos la misma soga, pero el equipo se divide en dos: a un lado y otro de aquella, separados quince metros entre sí. Todos los competidores de un lado deben tener en su poder una bolsita y los compañeros de enfrente colocan un aro delante suyo. Al comenzar el juego, parten los primeros de cada sección y al llegar a la soga impulsan con dos pies juntos, se elevan y el poseedor de la bolsita se la pasa al compañero por sobre aquella. El que la recibió, debe correr rápidamente a depositarla dentro del aro y va atrás de la hilera, al igual que su

compañero. La colocación de la bolsita en el aro es la señal para la partida de la segunda pareja y así sucesivamente hasta ver qué equipo completa primero el recorrido.

### **RELEVO SIMPLE DE IDA Y VUELTA**

Dividimos el grupo en cuatro equipos, formados en fila tras una línea. Delante del ubicado en primer término a derecha, se colocan tres obstáculos contruidos con dos cubiertas separadas unos siete metros entre sí. A señal de partida, sale el primer corredor tratando de superar los tres obstáculos rápidamente, gira hacia la izquierda tras la cubierta que marca final del recorrido y regresa a coloca se en último lugar. Cuando pasa la línea de partida, sale el segundo corredor y así sucesivamente. Al partir cada alumno, todos se corren un espacio hacia la derecha, para finalizar el juego cuando el primero se encuentre nuevamente en la posición inicial.

### **RECORRIDO CON VALLAS**

Cada equipo dispondrá de tres vallas. En la línea de partida correspondiente a cada equipo se coloca el primer competidor y sus compañeros a un costado. A la señal de partida, sale el primero pasando la primera "valla", gira hacia la izquierda tras el primer neumático, pasa la segunda "valla" en el callejón paralelo, gira tras la segunda cubierta y enfrenta la carrera y pasaje de la tercera y última "valla". El segundo competidor se coloca a su vez en la partida y cuando su compañero toca con el pie el suelo luego del último pasaje, parte a su vez. Gana el equipo cuyos integrantes finalizan en primer término la competencia.

VARIANTE: Cada equipo lo realiza por tiempo, agregándose un segundo por cada obstáculo volteado o tocado.