

¡Juguemos al balón!

Sus hijos se divertirán horas y horas con estos juegos de balón y de paso desarrollarán los músculos, la coordinación y la resistencia y, en general, su forma física. Elijan un juego, agarren un balón o una pelota ¡y a jugar!



El gran bote *(dos o más jugadores)*

Necesitarán: un balón para el parque

Este ingenioso concurso obliga a los jugadores a poner a prueba la coordinación del contrincante. Un jugador empieza proponiendo un desafío para botar el balón. *Ejemplos:* “Bota el balón y gira en círculo antes de agarrarlo”. “Párate sobre un pie y bota el balón 10 veces con la mano izquierda (o la derecha si eres zurdo)”. A continuación los jugadores intentan superar el desafío por turnos. El que lo logra se anota un punto. A continuación el siguiente jugador propone un desafío. Jueguen hasta conseguir 20 puntos.

Trepidante voleana *(cuatro o más jugadores)*

Necesitarán: un balón de voleibol, música



El objetivo de este rápido juego es evitar ser el último que toque el balón cuando pare la música. Antes de empezar, diga a una jugadora que se coloque de espaldas a los otros jugadores y ponga música. Mientras suena la música, los demás jugadores

mantienen el balón en movimiento lanzándoselo de uno a otro tocándolo con las manos como en voleibol. La jugadora encargada de la música la apaga cuando le parece bien. Cuando para la música todo el mundo se anota un tanto, excepto la última jugadora que tocó el balón. A continuación esa persona se encarga de la música. Gana el juego la primera jugadora que consiga 10 puntos.

Pillado de béisbol *(tres jugadores)*

Necesitarán: un pelota de béisbol o de softball, dos guantes de béisbol, dos alfombrillas u otros objetos que sirvan de base

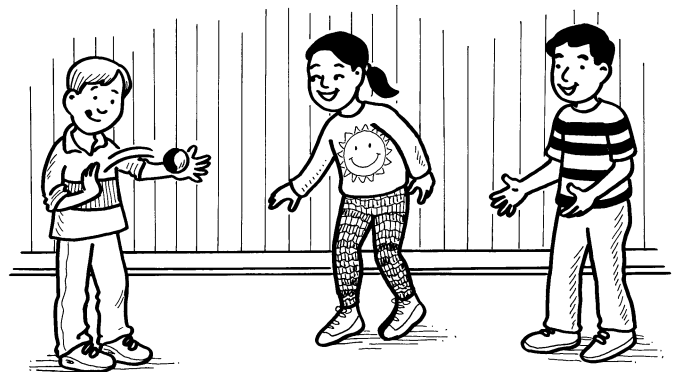
En este popular juego, una jugadora tiene que correr de base a base sin que la pille la jugadora que tiene la pelota. Coloquen las bases a una distancia de 15 pies. Dos jugadoras son las fildeadoras

y una es la corredora. Cada una de las fildeadoras guarda una base. La corredora elige la base en la que se coloca. El juego comienza cuando las fildeadoras se lanzan la pelota una y otra vez. Mientras la pelota está en movimiento la corredora puede intentar correr hasta la otra base. Si llega a ella antes de que la fildeadora atrape la pelota y toque a la corredora con ella, la corredora está a salvo y puede correr otra vez. Si la fildeadora consigue tocarla con la pelota antes de que llegue a la base, ambas se intercambian la posición.

Pasa el saquito *(dos o más jugadores)*

Necesitarán: un saquito hacky o una pelota pequeña de semillas

En este juego los jugadores se lanzan la pelota bateándola con las manos, pero con una condición. Cada jugador debe batear el hacky una vez con la palma de la mano derecha y luego otra vez con la palma de la mano izquierda antes de lanzársela al otro jugador (con un total de tres golpes). Si la pelota se le cae al jugador o no logra batearla con cada mano, se anota un punto. ¡Pero en este juego no se busca anotar puntos! Gana el puntaje más bajo al cabo de 5 juegos.





Carrera de pelota de golf con cuchara

(dos o más jugadores)

Necesitarán: pelotas de golf, cucharas grandes

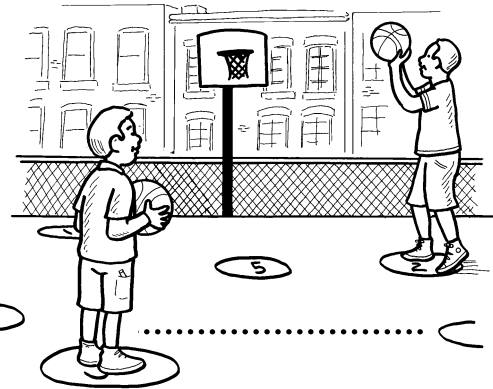
Jueguen a este juego dentro o fuera de casa. Para empezar, elijan el recorrido. Puede ser una línea recta o en zigzag o si quieren pueden diseñar un circuito de obstáculos. Cada jugadora se coloca en la línea de salida y coloca una pelota de golf en una cuchara. Al dar la salida, las jugadoras recorren el circuito llevando las pelotas en las cucharas. No se puede tocar la pelota con la otra mano o usarla para sujetar la pelota en su sitio. Si se le cae la pelota a una jugadora, debe volver a la línea de salida, colocarla otra vez en la cuchara y empezar de nuevo. Gana la primera jugadora que cruce la línea de meta. *Variación:* Transformen este juego en una carrera de relevos con dos equipos que consten del mismo número de jugadores.

Tiro a canasta

(dos o más jugadores)

Necesitarán: un balón de baloncesto, tiza para pavimento, un aro de baloncesto

Cualquier época del año es temporada de baloncesto con este juego de destreza. Antes de jugar los jugadores numeran por turnos los “lugares de lanzamiento” con tiza en la cancha. El primer jugador elige un lugar y lo marca con el “1”. El siguiente jugador elige otro y lo señala con “2” y así sucesivamente hasta marcar 10 lugares. Los jugadores empiezan en el “1” y lanzan el balón por turnos. Cuando un jugador consigue canasta avanza hasta el siguiente lugar y consigue otro turno. Si falla, vuelve a intentarlo desde el mismo lugar cuando recupere el turno. Gana el primer jugador que recorra toda la cancha encestando desde todos los lugares de lanzamiento. *Variación:* Jueguen dentro de casa con una papelería y una “pelota” de papel arrugado. Marquen los lugares con trocitos de cinta de pintor.



Toalla al aire

(cuatro jugadores divididos en dos equipos)

Necesitarán: dos toallas de playa, un balón de playa

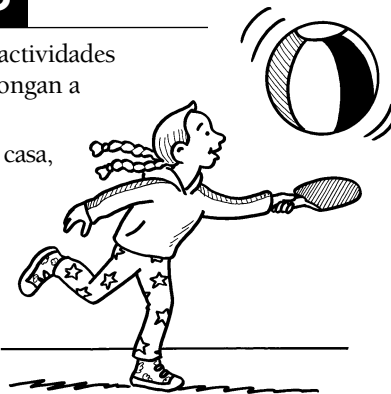
¿No están en la playa? ¡Da igual! He aquí un juego de playa para el jardín o el parque. Cada par de jugadores sujeta una toalla de playa como si fuera una hamaca, colocándose lo suficientemente cerca uno del otro para que la toalla se hunda un poco en

el centro. Un equipo coloca el balón en el centro de su toalla y lo lanza al aire tirando de cada extremo de la toalla. El otro equipo corre e intenta atrapar el balón con la toalla para lanzarlo a continuación al otro equipo de la misma manera. Cuando a un equipo se le cae el balón al suelo, el otro equipo se anota un punto. Se gana el partido con 11 puntos.

Juegos de pelota para uno

Su hija puede disfrutar con estas dinámicas actividades aunque no estén sus amigas o sus hermanos. Pongan a prueba estas ideas:

- Juega sola al tenis. Con una raqueta y fuera de casa, lanza una pelota de tenis contra una pared.
- Haz juegos malabares con pelotas de espuma (van bien las que se usan en las piscinas). Usa un “fideo” de la piscina para batear una pelota de goma espuma al otro lado del patio.
- Rebota una pelota de pimpón en una fila de vasos de plástico. ¿Puedes meter la pelota una vez en cada vaso?



- Patea un balón de fútbol lo más lejos que puedas en un campo o un jardín grande, corre hasta donde caiga y vuelve botándolo. Intenta lanzarlo más lejos cada vez.
- Inventa tu propio juego de feria haciendo una pirámide en el suelo con latas vacías y lanzando una pelota de softball para derribarla. *Variación:* Conviértelo en un juego de bolos y lanza la pelota rodando para derribar las latas.
- Mantén un balón de playa en el aire golpeándolo con una raqueta de pimpón.

Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052 ■ www.rfeonline.com

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN19xx593S