

Actividades de Fútbol con Distanciamiento Físico

Guía de más de 25 actividades para que los entrenadores implementen mientras se mantienen medidas de seguridad y bienestar protegiéndose contra la transmisión del COVID-19.



Fútbol, Ejercicios y Habilidades



Ejercicio Físico



Compañerismo



Tabla de Contenido



PAGINA 1	Propósito del Documento
PAGINA 2	TEMA 1: Fútbol, Ejercicios y Habilidades
PAGINA 16	TEMA 2: Ejercicio Físico
PAGINA 24	TEMA 3: Trabajo y Compañerismo

Regreso al terreno de Juego

El juego es una vía clave para que todas las personas aprendan, crezcan y experimenten alegría. Cuando los jóvenes tienen un espacio para jugar, comparten amistad y alegría. La mente y cuerpo se benefician.

Uno de los muchos desafíos que enfrentaron los jóvenes durante la pandemia es el aislamiento de sus compañeros, mentores, maestros, y entrenadores. El aprendizaje virtual y las sesiones de Zoom han abordado este aislamiento de varias maneras; sin embargo, ninguna de esas medidas puede reemplazar el juego en un terreno de juego en persona.

Esta guía proporciona 25 de las actividades favoritas de los entrenadores de Soccer Without Borders. Son actividades dinámicas que fomentan el juego y el compañerismo mas allá de un distanciamiento físico.

Es importante tomar en cuenta que cualquier actividad en esta guía debe implementarse sólo cuando su programa esté en un nivel de riesgo amarillo o inferior (verde) y todas las precauciones de protección estén establecidas.

Cuando lea esta guía se dará cuenta de que en ningún momento el balón o equipo se toca con las manos. Esto significa que ningún ejercicio o juego tiene porteros que utilicen las manos.

Esta guía ofrece actividades de ejercicios, de juegos de fútbol, y también de compañerismo. Las actividades varían con una duración de 5 a 45 minutos, por lo que muchas se pueden combinar para formar una sesión más larga. Todas las sesiones deben incluir un círculo de apertura y cierre (al inicio y al final de la sesión). Para cada actividad, los entrenadores de Soccer Without Borders han proporcionado:



Configuración de instrucciones para mantener distanciamiento físico.



Una estimación del tiempo de duración de la actividad.



Materiales necesarios para ejecutar la actividad.



Una recomendación de qué actividad es la mejor actividad para participantes de primaria (P), secundaria (S) y escuela preparatoria (EP).



Ideas para modificar las actividades.



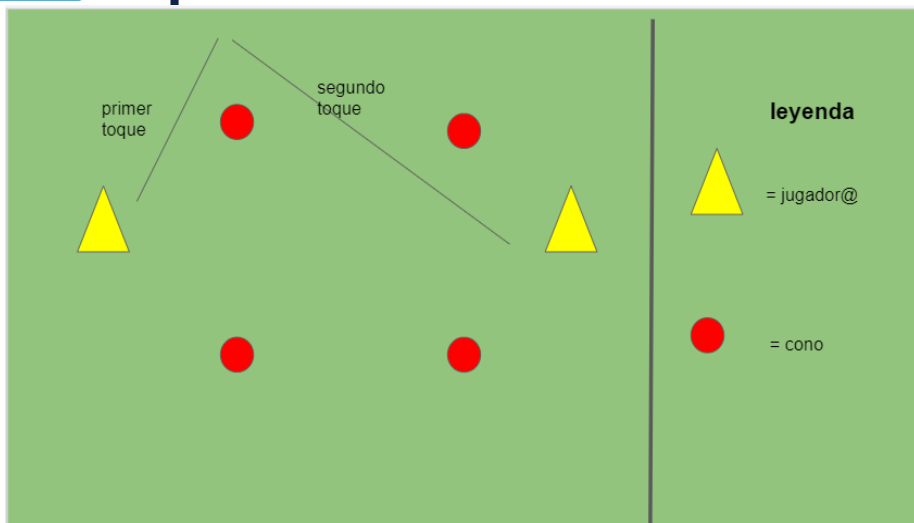
Consideraciones de seguridad y bienestar para garantizar que la actividad mantenga seguros a participantes y entrenadores.



TEMA #1: Juegos & Habilidades de Fútbol

EL PASE & LA BATALLA

Preparación



20-30 Minutos



4 conos y 1 balón
para cada dos
jugadores



Secundaria y
Preparatoria

Explicación de Actividad

- El objetivo del juego es devolver un pase al jugador contrario en el suelo y entre los dos conos que se encuentran frente a ellos.
 - El jugador tiene 2 toques:
 - Con su primer toque, necesita un control de balón orientado hacia el exterior de los conos.
 - Con el segundo, vuelve a pasar entre los conos frente al jugador contrario.
 - Si un jugador golpea un cono o falla el "gol" del oponente, el otro jugador obtiene un punto.
- ¡Mira a Van Dijk jugar a este juego (hyperlink)!

Modificaciones

- Para facilitar el éxito del juego, aumenten el tamaño del cuadro.
- ¡Hazlo colaborativo! Los jugadores en la misma cancha son un equipo. Cuenten cuántos pases pueden completar sin cometer un error. Esto también podría servir como un calentamiento o contra pareja de jugadores.
- ¡Conviértalo en un torneo con múltiples canchas! Los jugadores suben o bajan de "niveles" en función de si ganan o no, y juegan con otros en su mismo nivel.
- Cambia la forma de los conos a través de los cuales pasan los jugadores para mantenerlo interesante.

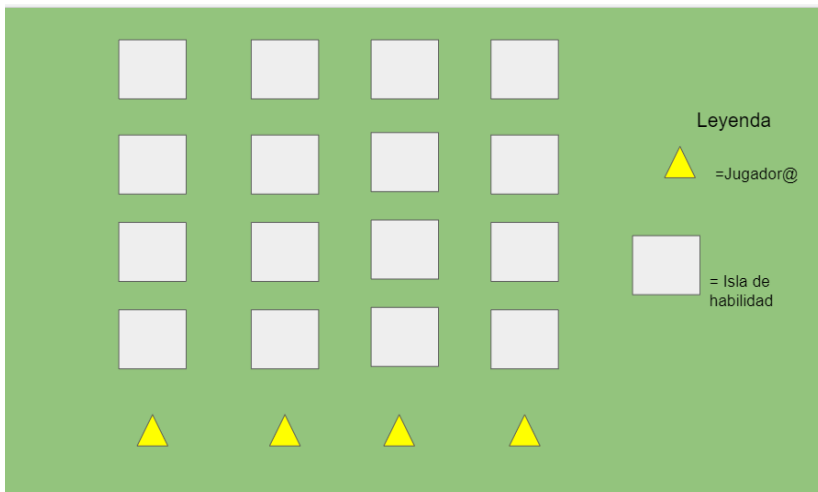


Consideraciones de Seguridad

- Si hay varias canchas, asegúrese de que cada una tenga suficiente espacio y que los límites estén marcados entre las canchas.
- Asegúrese de que los jugadores se mantengan en lados opuestos de los cuadros.

ISLA DE HABILIDADES

Preparación



20-30 Minutos



Conos y balones de futbol



Todos los niveles

Explicación de actividad

El objetivo es saltar de una isla a otra completando una técnica en cada isla.

- Cada participante tiene su propio balón e inicia al comienzo de su secuencia de islas.
- En cada isla, el participante tiene 3 oportunidades para completar la habilidad. Después de 3 intentos, tiene que regresar a la primera isla y comenzar de nuevo con la primera técnica.

• Al usar esto como una estación de ejercicios, los jugadores deben completar el ejercicio en una isla antes de pasar a la siguiente. Los jugadores intentan "saltar de isla en isla" en todas sus casillas tantas veces como sea posible.



Modificaciones

- Para hacer esta actividad un juego de equipo, considere las habilidades que requieren pasar entre jugadores: los jugadores pueden pasar entre ellos mientras permanecen en sus propias islas para mantener la distancia
- ¡Diviértete pidiéndoles a los jugadores o equipos que creen sus propias celebraciones cuando completen la habilidad en la última isla!
- Para hacer esto competitivo, otorgue un punto cada vez que un jugador llegue a la última isla de su cadena. Esto puede convertirse en una carrera a medida que los jugadores acumulan puntos.
- También puedes hacer de esto una competencia de equipo.

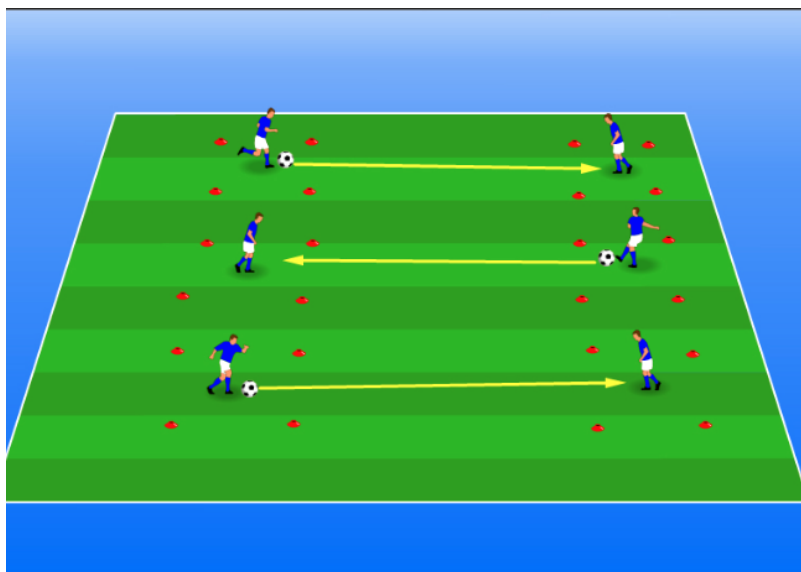


Consideraciones de Seguridad

- Deje claro que los jugadores deben permanecer en sus islas y regresar al principio regresando a la fila original.
- Haz que los participantes hagan calentamientos en las islas para practicar el proceso.
- Si se trata de pasar entre las islas, los jugadores deben permanecer en sus casillas y los entrenadores ayudarán con los balones.

Juego de Herradura

Preparación



25-30 Minutos



Conos & 1 balón por pareja



Todos los niveles

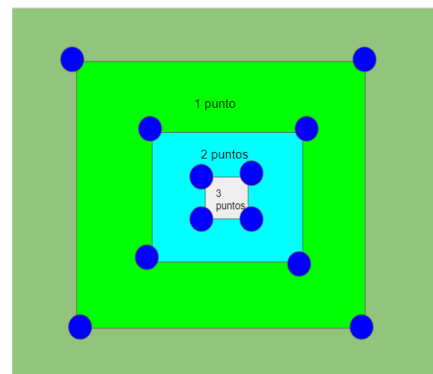
Explicación de Actividad

El objetivo es que los jugadores pasen el balón al cuadro de sus compañeros de equipo y que el compañero controle el balón en su cuadro.

- Se inicia con pases cortos entre dos jugadores, durante 1-2 minutos.
- Aumente la distancia entre los cuadros a medida que los participantes mejoren. Puede indicarles que mantengan los pases en el aire o en el suelo o que practiquen ambos.
- Cuando estén listos para agregar competencia, inicia el juego de Herradura:

- En Herradura, el jugador 1 tiene que pasar con precisión al cuadro del jugador 2 y el jugador 2 tiene un toque para detener el balón en su cuadro.

- Otorgue puntos por cada turno y juegue hasta que un equipo alcance un puntaje establecido, tradicionalmente es 7, 11 o 21.



Modificaciones

- Esto se puede hacer más fácil o más difícil cambiando la distancia, el tamaño de los cuadros o haciendo que los pases estén en el aire.
- Un sistema de puntuación diferente que requiere más balones de fútbol:
 - Haz que los jugadores se pasen la pelota por el carril en el aire y que intenten controlar el balón dentro del cuadro.

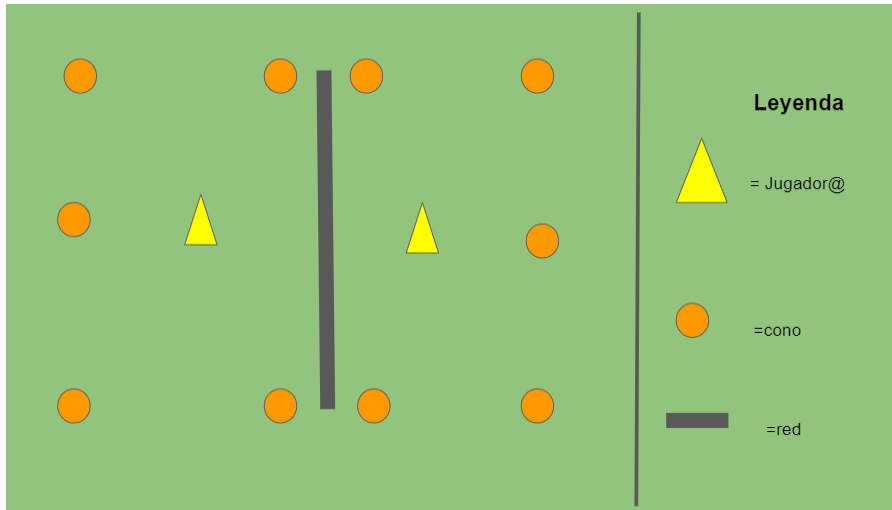


Consideraciones de Seguridad

- Asegúrese de que los jugadores no toquen la pelota con las manos por ningún motivo.
- Deje suficiente espacio entre los cuadros para que los jugadores no tengan que entrar en otros cuadros por balones.

FÚTBOL TENIS

Preparación



30-45 Minutos



Red, conos y balón de fútbol



Secundaria y Preparatoria

Explicación de Actividad

El objetivo del juego es patear el balón sobre la red y dentro del área del oponente.

- Un jugador gana un punto cuando el oponente no puede devolver la pelota al otro lado de la red.
- Tradicionalmente, se permite que la pelota bote en el suelo una vez, y se le permite al jugador 3 toques en el aire.
- Si se exceden de rebotes o toques, el oponente gana un punto.
- Estas reglas pueden modificarse para aumentar o disminuir la dificultad.

Modificaciones

Se puede modificar el tamaño del cuadro. Menos grande, por ejemplo aumenta la dificultad de control de balón.

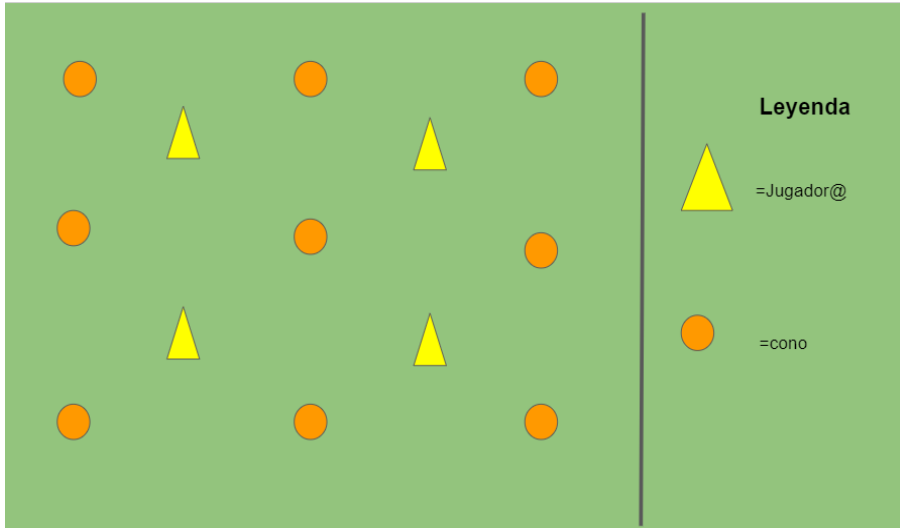


Consideraciones de Seguridad

No se pueden utilizar las manos

FÚTBOL EN CUADROS

Preparación



**30-45
Minutos**



**Conos y
balón de fútbol**



**Secundaria y
Preparatoria**

Explicación de Actividad

Este juego es de 1v1v1v1:

- Prepare 4 cuadros (2mx2m o dependiendo de la habilidad de jugadores), uno por cada participante, y asígnele un número de 1-4 a cada cuadro.
- El jugador en Cuadro 1 se llama el Royal. El objetivo para este jugador es quedarse en su cuadro todo el tiempo que pueda.
- El balón se debe mover con pases en el aire de cuadro a cuadro. El entrenador decide el número máximo de rebotes y toques que se pueden usar al recibir la pelota.
- Cada vez que un jugador no controla el balón, debe empezar en el Cuadro 4 y los demás jugadores deben ajustar su posición.
- Si un jugador logra quedarse en Cuadro 1 cinco turnos consecutivos, el jugador se convierte en el Royal.



Modificaciones

El tamaño del cuadro se puede ajustar, haciéndolo más grande para jugadores con menos habilidad y más pequeño para jugadores más avanzados. El se puede hacer más fácil si se permite que bote más veces y se toca más la pelota.

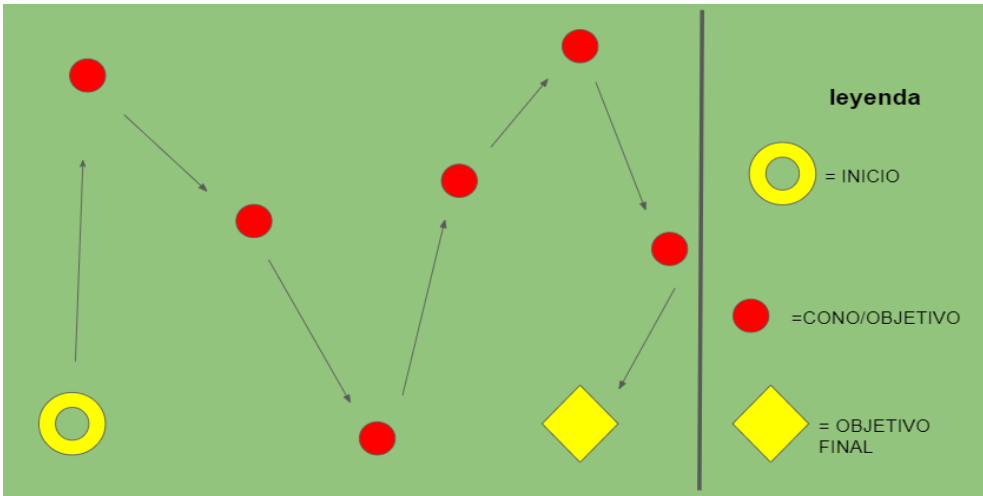


Consideraciones de Seguridad

No se pueden utilizar las manos.

FÚTBOL GOLF

Preparación



**15-30
Minutos**



**Conos, 1
balón por
jugador**



**Todos los
niveles**

Explicación de Actividad

El objetivo del juego es avanzar por el campo de golf, de hoyo a hoyo, con la cantidad más pequeña de toques posible.

- Empiece en el lugar indicado. Anuncie la cantidad de toques que debería tomar para llegar al objetivo. Si el objetivo es Par 2, y el primer jugador patea el balón 4 veces obtendría 2 puntos.
- Cada jugador tendrá la oportunidad de patear el balón hacia el objetivo (árbol, cono u otro objeto). Si es necesario, cada jugador puede usar un objeto para marcar su lugar mientras los otros participantes toman su turno. Cuando todos hayan llegado al objetivo, anuncie el próximo objetivo y "par." Continúe hasta que cada jugador haya logrado llegar a cada objetivo

Modificaciones

- El tamaño del campo y la cantidad de hoyos se puede ajustar, dependiendo de la habilidad de los participantes.
- El objetivo se puede hacer más fácil (con un objetivo más grande en tamaño) o más difícil (en un objetivo más reducido).
- Determine la cantidad de toques que les tomó a cada jugador para lograr el objetivo en vez de usar el "par."
- Puede dividir los participantes en equipos. Cada equipo mantiene cuenta de sus puntos. De esta forma, los jugadores pueden motivar a su equipo.



Consideraciones de Seguridad

- Asegúrese de evitar campos donde hay riesgo de pegar a otros con el balón.
- Los jugadores deben mantener una distancia de 6 pies (1.8 metros).

RELÁMPAGO

Preparación



**20-30
Minutos**



**Balones,
conos, y
portería
pequeña**



**Secundaria
&
Preparatoria**

Explicación de Actividad

En este juego, dos equipos compiten entre sí para "mantenerse con vida" por más tiempo: Cada equipo tiene 5 "vidas" para comenzar el juego. Cada equipo está jugando en su propio carril con una portería pequeña al final de cada carril. El entrenador estará en medio y avisará cuando inician. Los jugadores de cada equipo están detrás de un cono designado a unos 20 metros de los objetivos.

- El primer jugador en cada línea tiene la pelota, y cuando el entrenador le indica que comience, el participante intenta anotar lo más rápido posible (solo 1-2 toques).
- Si el participante anota, la entrega al siguiente jugador en línea y luego el siguiente jugador dispara. En ese caso el equipo mantiene las 5 vidas.
- Si el participante falla, tiene que ir por su balón. El participante tiene que anotar antes de que el próximo jugador en línea. Si el siguiente jugador en el otro equipo anota primero, el equipo contrario pierde una vida. El último equipo con vidas es el ganador



Modificaciones

- ¡Crea nombres de equipo para alentar a los jugadores a animar a su equipo!
- Coloque el cono más cerca o más lejos de la portería para alternar el desafío del disparo.
- Estilo del disparo: a ras de piso y en el aire para un nivel de habilidad más avanzado.
- Agregue un obstáculo dentro de la portería pequeña, por ejemplo, una referencia para disparar al objeto.

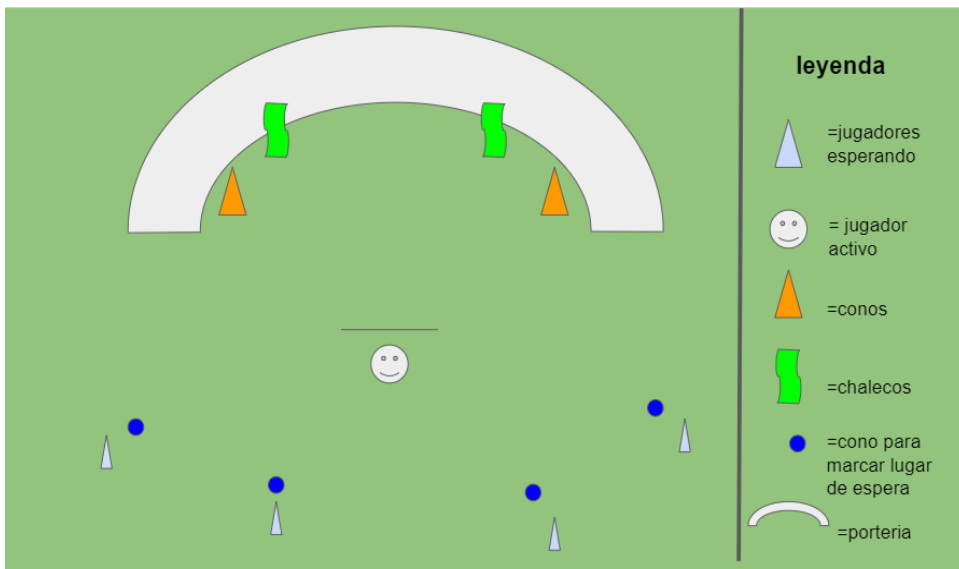


Consideraciones de Seguridad


- Asegúrese de que los jugadores en la fila mantengan una distancia de seis pies (1.8 metros).

DISPARA A LAS ESTRELLAS

Preparación



 **20-30 Minutos**

 Una portería regular o 3-4 porterías pequeñas, chalecos, conos altos y conos planos.

 **Todos los niveles**

Explicación de Actividad

Con portería de tamaño regular:

- Cada participante tiene 4 tiros para intentar pegarle a cada objetivo (algún objeto dentro de la portería). Un punto por cono, 2 puntos por chaleco.
- Después de la primera ronda, participantes con 0 & 1 punto es eliminado.
- Segunda ronda, los jugadores intentan acumular más puntos.
- Solo los jugadores con los mejores 3 puntajes pasan a la ronda final del campeonato. Puede realizar la competencia en equipos o individual.

Con porterías pequeñas:

- Establece objetivos a distintas distancias y/o ángulos desde el punto penal.
- Determina cuantos puntos se pueden ganar al anotar en cada gol, con los tiros más difíciles obteniendo más puntos.
- Continúa a través de 3 rondas como se describe anteriormente.

Modificaciones

Agrega un portero para un desafío adicional o solo para la ronda de campeonato final (el portero solo puede usar pies).

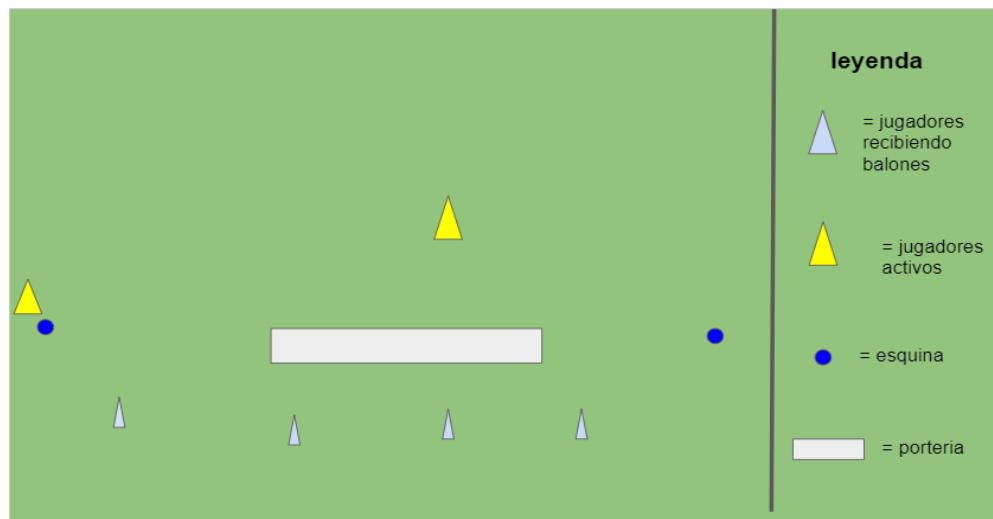


Consideraciones de Seguridad

Asegúrese de que los jugadores mantengan una distancia de 6 pies o (1.8 metros) mientras esperan sus turnos y evite tocar la pelota con las manos.

MUNDIAL: PRÓXIMA GENERACIÓN

Preparación



**20
Minutos**



**Porterías,
balones y
conos**



**Secundaria
y
Preparatoria**

Explicación de Actividad

El objetivo de este juego es la anotación en pareja desde un tiro de esquina:

- Divida a los jugadores en equipos de dos. Haga que cada equipo seleccione un país para representar.
- Un jugador comienza como distribuidor, el otro como atacante.
- Cuando el entrenador toque su silbato, el primer equipo tiene 1 minuto para ver cuántos goles anotan. Los otros equipos pueden ir por los balones mientras esperan.
- El siguiente equipo toma su turno. 3 rondas, 3 oportunidades.
- Las parejas deben alternar posiciones cada vez.
- Los dos equipos con más puntos después de 3 rondas avanzarán a la ronda de campeonato.
- Durante la ronda del campeonato, cada equipo tiene 90 segundos para ver cuántos goles pueden anotar. El equipo ganador es el equipo que anota más.



Modificaciones

- Alternar los ángulos y distancias de tiro de esquina.
- Utilizar los dos perfiles, diestra y siniestra.
- A un o dos toques.



Consideraciones de Seguridad

Utilizar los pies en todo momento, no las manos. Siempre mantenga 6 pies (1.8 metros) de distancia.

MUNDIAL RELÁMPAGO

Preparación



 **20 Minutos**

 **Porterías, balones y conos**

 **Secundaria y Preparatoria**

Explicación de Actividad

Preparación

- Las parejas deben mantener una distancia de 6 pies (1.8 metros) de distancia con otras parejas.
- Cuando el entrenador silbe su silbato, la primera pareja inicia (una persona distribuye y el otro/a remata a gol).
- Las parejas no pueden iniciar su esquina hasta que la pareja anterior esté completamente fuera del campo. Esta inercia se mantiene por un minuto.
- Los dos equipos con más goles durante esta ronda relámpago avanzan a la ronda de campeonato y repiten. Las rondas de campeonato pueden ser más largas (90 segundos) o más cortas (30 segundos), dependiendo del nivel de habilidad y la dificultad deseada.

Variación simultánea:

Se pueden establecer múltiples maneras de obtener puntos manipulando la urgencia, el tiempo y el sentido de competencia, todo dentro de 3 rondas.

Modificaciones

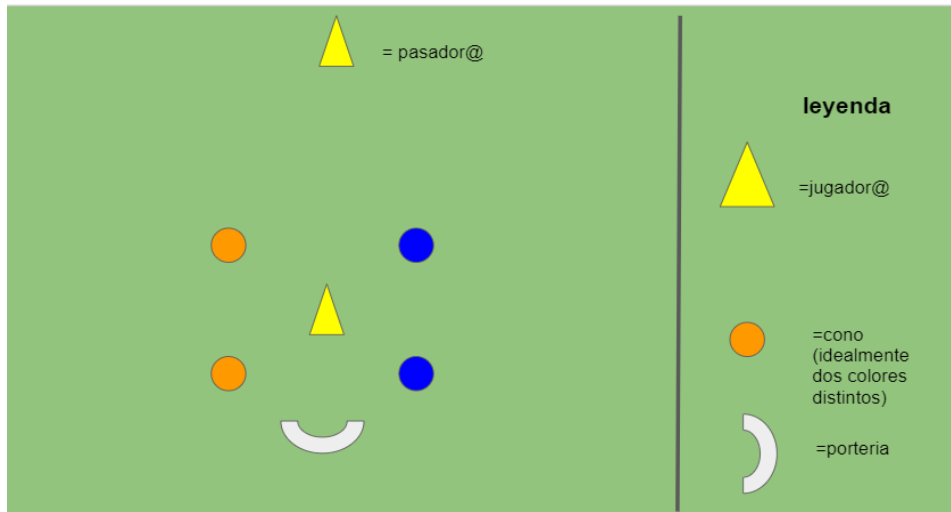
- Alterna los tiros de esquina con múltiples ángulos.
- Utilizar los dos perfiles, diestra y siniestra. A un toque o dos toques.

Consideraciones de Seguridad

- Evitar el uso de las manos.
- Mantener distancia física de 6 pies (1.8 metros).

ESCAPANDO DEL CUADRO

Preparación



20 - 30
Minutos



Balones, conos
de distintos
colores,
porterías
pequeñas



Secundaria
&
Preparatoria

Explicación de Actividad

Esta actividad se hace en pareja con un cuadro de 4x4 que tendrá conos de distintos colores. Un jugador estará dentro del cuadro y el otro fuera del cuadro quien dará las instrucciones de forma verbal.

- Si el pasador grita "traes marca," el jugador que recibe el balón juega a un toque.
- Si el pasador dice "azul," el jugador que recibe controla con orientación a un costado y la regresa.
- Si el pasador dice "naranja," el jugador que recibe controla con orientación a otro costado y la regresa.
- Si el pasador dice "escapa," el jugador que recibe gira con el balón y dispara a la portería.

Para minimizar la espera, los jugadores rotarán.



Modificaciones

¡Mantiene la puntuación! Cada vez que un jugador sigue correctamente un comando de dirección obtiene un punto. Haz que los jugadores sigan los puntos que obtienen. En múltiples rondas, desafía a los jugadores a mejorar sus propios puntajes. Puedes agregar más porterías.

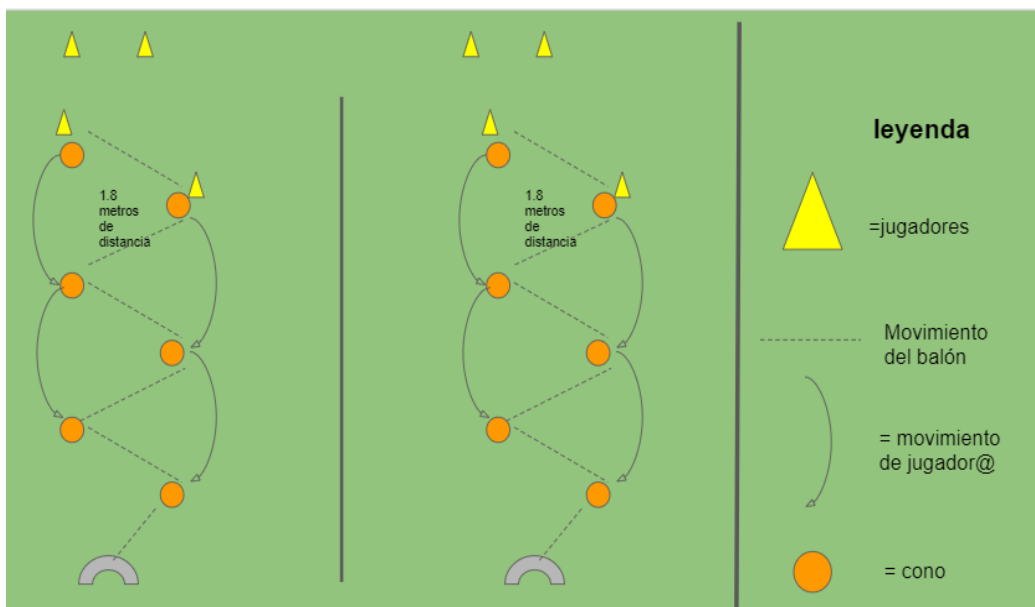


Consideraciones de Seguridad

Colocar conos como referencia de distanciamiento físico de 6 pies (1.8 metros)

Tiki-Taka & Disparo a Gol

Preparación



 **15 - 20 Minutos**

 **Balones, conos y dos porterías**

 **Todos los niveles**

Explicación de Actividad

Este ejercicio enseña a los jugadores a estar siempre en movimiento:

- Dos jugadores corren por la cancha simultáneamente.
- El jugador en el primer cono tiene el balón. El/ella pasa el balón a su compañero en el siguiente cono y luego corre rápidamente hacia el cono directamente en frente.
- Su compañero recibe la pelota y se la devuelve a su compañero en el siguiente cono, y luego corre.
- Estos pases de ida y vuelta continúan a través de todos los conos hasta que el jugador que alcanza el cono más cercano al arco dispara.
- Cambia de compañero o línea para que todos tengan la oportunidad de disparar y trabajar en equipo.

Modificaciones

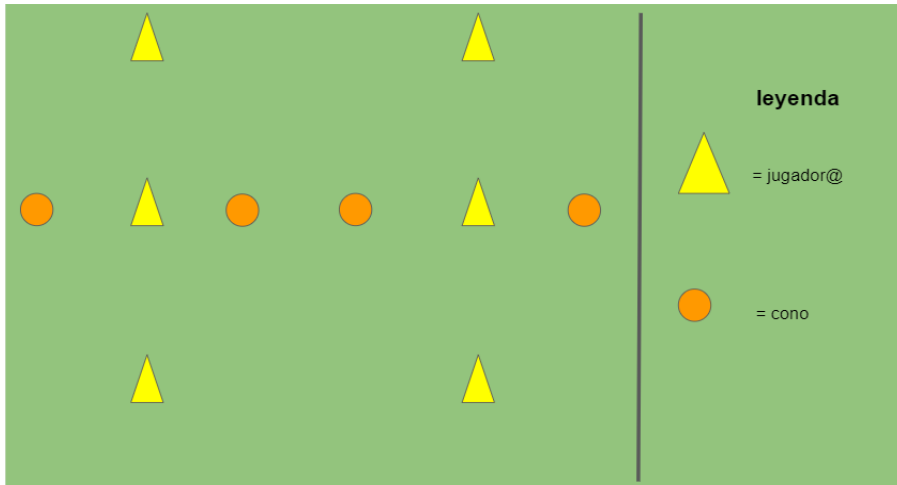
Limita a 1 toque de pases o disparos para aumentar el desafío. Con participantes con mas técnica de balos, los conos se pueden ampliar más para llegar al último cono trabajando en centros aéreos y a ras de piso.

Consideraciones de Seguridad

Colocar conos como referencia de distanciamiento físico de 6 pies (1.8 metros)

El Guarda

Preparación



 20-30 Minutos

 Balones & Conos

 Secundaria & Preparatoria

Explicación de Actividad

El objetivo de este juego es que las parejas trabajen juntos para pasar el balón a través de conos “una puerta” y un “guarda” de seguridad:

- Divide a los participantes en grupos de tres: un guarda que se encuentre entre los dos conos y dos pasadores que estén al menos a 6 pies de la puerta.
- Los pasadores trabajarán juntos y tratarán de pasar el balón por la puerta. Si lo logran, obtienen un punto.
- El guarda intentará interceptar la pelota y evitar que atraviese la puerta (no puede usar las manos). Si lo hacen, ganan un punto.
- Se juega durante 2-3 minutos y luego se rota.

Modificaciones

- Ampliar la puerta y será más “sencillo” y cerrar más la puerta para agregar mayor “dificultad.”
- Hacer que los jugadores mantengan su propia puntuación.
- Rotación de rol y posición.
- Asegurarnos de que no se utilizaron las manos.

Consideraciones de Seguridad

- Colocar conos como referencia de distanciamiento físico de 6 pies (1.8 metros)
- No utilizar las manos



TEMA 2

Ejercicio Físico

Código de Colores

Preparación



15-30 Minutos



Conos de diferentes colores y balón



Todos los niveles

Explicación de Actividad

La meta de este juego es trabajar el tiempo de "reacción" de los participantes:

- Cada jugador empieza la actividad parada en el cono central de su diamante personal
- El entrenador debe gritar el nombre de un color que corresponde con uno de los otros conos del diamante.
- Los jugadores tienen que correr a toda velocidad al cono indicado y de vuelta al cono central
- Opción de gritar una lista de colores para hacer que las jugadores corren de ida y vuelta a varios conos enseguida (ej. "Rojo, azul, amarillo, azul .. váyanse!")
- El primero en volver al cono central gana un punto

Modificaciones

- Aumentar el tamaño del diamante para subir el nivel de entrenamiento físico
- Cambiar el tipo de movimiento, por ejemplo: en vez de correr, tiene que irse de espaldas
- Agregar el balón: Hacer que los participantes practiquen una técnica con el balón mientras esperan las indicaciones del entrenador/a (como dominar).
- Ejercicios pueden ser individual o en grupo.

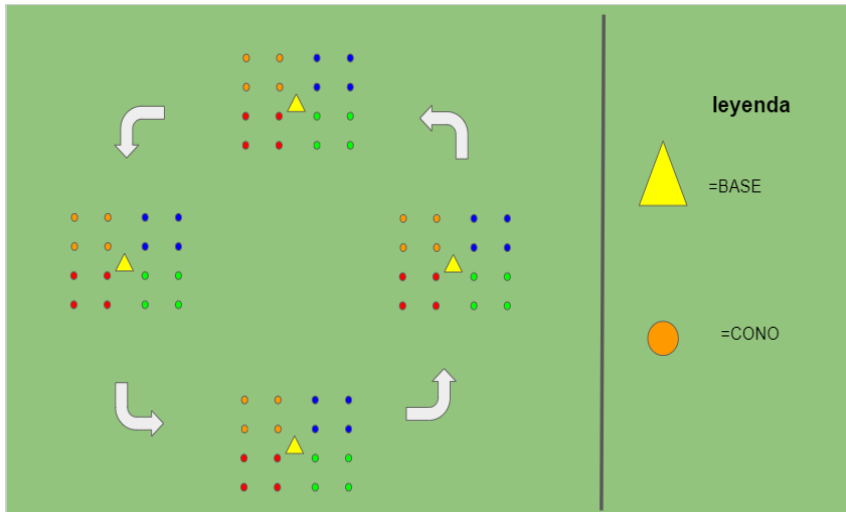


Consideraciones de seguridad


- Asegurar que los diamantes están suficientemente separados para que los jugadores no se meten en el espacio de los demás
- No utilizar las manos.

Corriendo Bases (Béisbol)

Preparación



 **15-30 Minutos**

 **Conos y balones**

 **Primaria & Secundaria**

Explicación de Actividad

Esta actividad es una carrera con cuatro “Bases” como las de béisbol

- Divide al grupo entre 2-4 equipos iguales y ubica a cada equipo en una fila en una base. Use conos para que cada integrante de cada equipo mantenga 6 pies (1.8 metros) de distancia de los demás.
- La meta de cada equipo es pasar cada miembro del equipo por cada base y lograr completar el reto de todas las bases
- Los equipos tienen que decidir su orden. Cuando el entrenador/a indique el comienzo, el primer jugador corre a la primera base y completa el reto correspondiente antes de seguir a la segunda, tercera base, y finalmente a la meta (última base). Un miembro de cada equipo estará en movimiento a la vez.
- El segundo participante comienza cuando el primer participante llega a la meta (base final).
- ¡Siempre apoyen a sus compañeros cuando estén avanzando!

Modificaciones

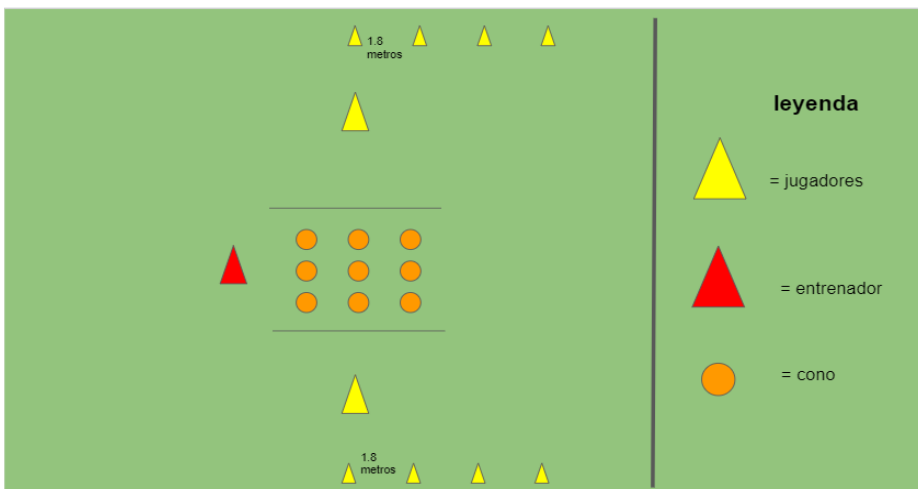
- Se puede agregar un balón en las bases para incluir retos técnicos.
- Si hay buen comportamiento en cuanto al distanciamiento físico, los equipos podrán tener más de un jugador en las bases.
- Armar un partido de béisbol: 5 minutos o 5 entradas.

Consideraciones de Seguridad

- Formar las bases con más amplitud para que 2-4 jugadores puedan estar juntos mientras siguen las reglas de distanciamiento.

Tres en línea: Ejercicio Físico

Preparación



 **15-20 Minutos**

 **9 Conos & objetos para X's y O's**

 **Todos los Niveles**

Explicación de Actividad

Este juego combina trabajo físico en líneas de 3:

- Divide el grupo en dos equipos, uno es el equipo "X" el otro el equipo "O." Un equipo comienza en cada lado del cuadro de conos. Asigna cada miembro del equipo un número.
- Cuando el entrenador/a dice un número, los participantes con el número correspondiente corren hacia el lugar adecuado.
- Mientras se acercan, el entrenador/a les dará un reto físico como 10 lagartijas, abdominales, etc.
- El primero en terminar tiene la oportunidad de poner una señal de su equipo encima del cono que escoja. Después de ubicar la señal, los dos vuelvan a la fila y el entrenador escoge otro número.
- El equipo que logre primero ubicar 3 señales en línea gana.

Modificaciones

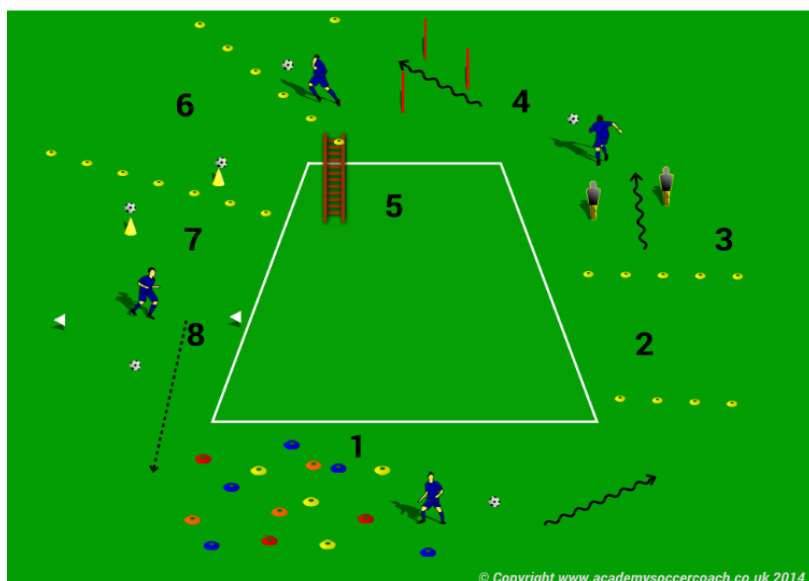
- Para aumentar el nivel de entrenamiento, se requiere que todo el equipo haga el reto en cada ronda.
- Para dar un aspecto académico al juego, también se puede incluir una operación matemática; por ejemplo, "entre el número dos más dos entre dos."

Consideraciones de Seguridad

- Mantener el distanciamiento físico de 6 pies (1.8 metros) en todo momento.

Pista de Obstáculos

Preparación



20 Minutos



**Conos y
balones de
fútbol**



**Todos los
niveles**

Explicación de Actividad

Hacer una pista de obstáculos como el ejemplo de arriba o crear una nueva.

- Con una planeación adecuada, una pista de obstáculos puede ser una forma competitiva de practicar el fútbol y hacer entrenamiento físico
- Hay un sin fin de posibilidades en la forma que puede elegir: puede ser ejercicio individual o carrera grupal. Puede mandar cada jugador a hacer cada estación o dividir las estaciones entre miembros del equipo.
- Otras opciones incluyen: cuerdas, hilo, aro, equipo de agilidad, porterías, anillos, sillas, globos, etc.



Modificaciones

- Hacer dos pistas iguales y divide el grupo en dos para que pueden hacer una carrera.
- Asignar uno o dos jugadores a cada estación y cambiar estación en circuito cuando el entrenador silba.
- Formar grupos de dos y cubrir los ojos de un participante. El que no tiene los ojos cubiertos debe guiar al otro y hacer las estaciones.
- Tomar el tiempo que lleve cada jugador en completar el circuito a ver quién lo puede hacer lo más rápido.



Consideraciones de Seguridad

- No utilizar las manos.
- Sólo una persona puede completar cada obstáculo a la vez.

Bingo en Movimiento

Preparación

Pasar enfrente de 3 bancos públicos	Mirar decoraciones de ferias pasadas	Mirar cartel de venta	Andar mil pasos	Tomar un selfie
Pasar enfrente de un restaurante	Pasar enfrente de un árbol	Tomar un momento para estirarse	Pasar enfrente de un estacionamiento	Sonreír hacia un desconocido
Descansar a tomar agua	Mirar a alguien con bolsas de compras	BINGO! -Cuadro Libre-	Escuchar música	Intentar y mover los brazos mientras andas o tomas pasos largos
Pasar enfrente de una farmacia	Pasar un mapa	Pasar enfrente de una cafetería	Tomar su ritmo cardiaco	Pasar enfrente de un fuente de agua
pasar enfrente de una librería	Ver a un empleado ayudando a un cliente	Pasar enfrente de 10 tiendas	Tomar 2 mil pasos	Ver a un perro



**30
Minutos**



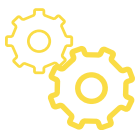
**Cartas de
Bingo**



**Todos los
niveles**

Explicación de Actividad

- Salga a caminar o a “respirar aire fresco,” mientras juega bingo en equipo y vea cuantos bingos/cuadros completa cada persona o el grupo/equipo.



Modificaciones

- Dividir en equipos para competir
- Jugar otros juegos mientras caminan por ejemplo 20 preguntas o yo espío.
- Pueden usar una lista en vez del cuadro de Bingo.

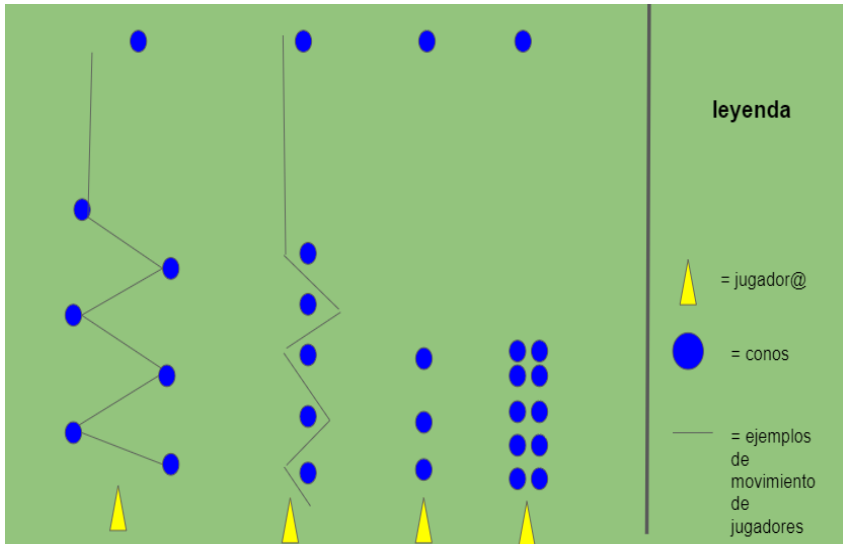


Consideraciones de Seguridad

- Puede ser necesario dividir el grupo para evitar proximidades menores 2 metros.

VAR - Velocidad, Agilidad, Rápidez

Preparación



20-30 Minutos



Conos, escalera de agilidad, cualquier otro equipo que use para hacer un circuito de ejercicio

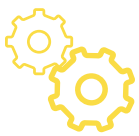
Explicación de Actividad



Todos los niveles

Esta actividad puede ser un calentamiento o actividad más a fondo

- Crear varias estaciones de velocidad, agilidad y rapidez con al menos 2 metros separadas ejemplo:
 - esquivando una línea de conos antes de correr a un cono final
 - saltando una línea de conos antes de correr a un cono final
 - 5m de zancadas
 - cualquier cosa con escalera de agilidad
 - corrida zig-zag
- Los jugadores deben estar en cada estación por un tiempo fijo o número de repeticiones fijas y pasar todos a la vez a la siguiente estación



Modificaciones

- Las 5 actividades de arriba son ejemplos, varias otras opciones son posibles.
- Puede hacer menos estaciones e incluir una pareja con la pelota. La pareja se para a 5m detrás del cono final y se pasa la pelota cada vez que llega al cono. El que está corriendo debe controlar la pelota y devolverla. Esta variación involucra a más jugadores. Además, incluye técnicas con la pelota y anima al jugador que está corriendo.
- También, un participante puede usar la pelota sin pareja y hacer que maneje la pelota mientras hace las estaciones.

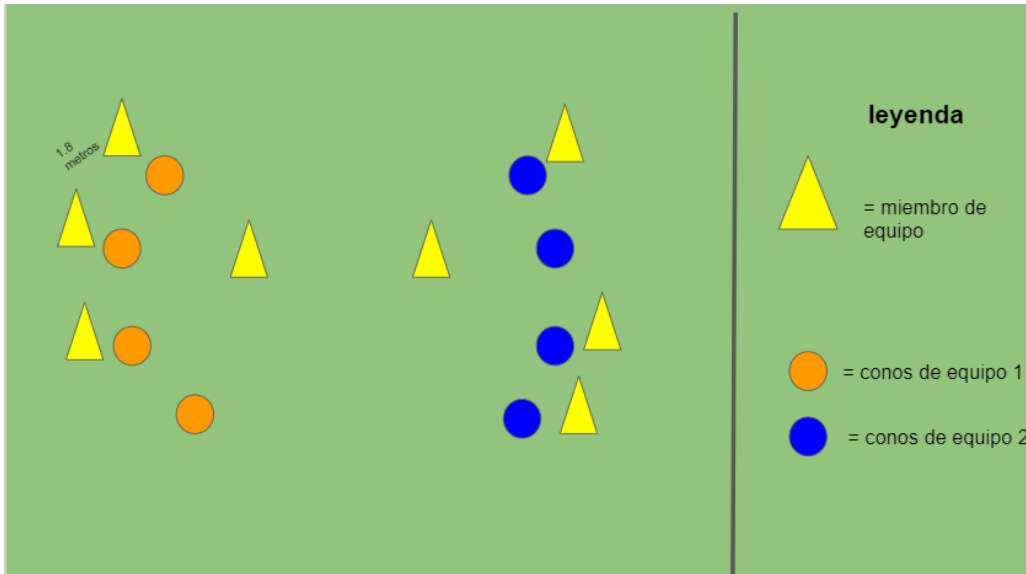


Consideraciones de Seguridad

- Asegurar que cada fila tiene más de 2 metros de distancia de las otras filas.
- Evitar líneas con un número equivalente de estaciones y jugadores.

El Mejor Juego

Preparación



 **20 Minutos**

 **Conos y balones de fútbol**

 **Todos los niveles**

Explicación de Actividad

En este juego, los equipos compiten para ver cual es mejor en una variedad de actividades

- Divide el grupo entre 2 o 3 equipos (grupos de 3-5 personas funciona bien).
- Anunciar una competencia (ej: dominar, lagartijas, etc.) o categoría (eg: fútbol, entrenamiento físico, al azar).
- Cada equipo elige un campeón para competir en contra de el campeón de los demás equipos. Los miembros del equipo que no están participando en la actividad deben apoyar a su representante.
- Hay que establecer reglas para asegurarse de que cada miembro del equipo participe de forma similar

Modificaciones

- Ideas para competencias
 - Fútbol - más toques, dominadas, más tiempo equilibrando pelota encima del pie.
 - Entrenamiento Físico - Saltar más alto, caminar como el cangrejo más veloz, mantener un tablón (abdominal) más tiempo, más lagartijas.
 - Al azar - competencia de mantener contacto visual, mejor rutina de Tik Tok, más volteretas, silbar más fuerte.

Consideraciones de Seguridad

- Puede ser necesario dividir el grupo en dos para mantener el distanciamiento físico.



TEMA 3: Trabajo y Compañerismo

Juegos cortos y actividades para llamar la atención



5 Minutos cada Actividad



Nada



Todos los niveles



Preparación

Todos los actividades se hace en un círculo



Explicación de Actividad

Aproveche de estas retos en grupo mientras están en el círculo. También son buenas opciones para un entrenador mientras el otro está preparando la siguiente actividad.

Alfabeto de Animales: Un líder comienza diciendo el nombre de un animal que comienza con la letra "A". El siguiente tiene que pensar en uno que empieza con la "B" y así sigue el juego. Hay que ver cuantas letras el grupo puede lograr decir (o cuantas rondas del juego pueden completar). Pueden escoger otras categorías (países, comidas, películas) si se convierte en un juego favorito del grupo

369 Juego de aplausos: En este juego, el equipo se para en un círculo e intentar contar lo más alto posible. Pero no pueden decir los números 3, 6, 9 o cualquier otro número que contenga estos números (16, 19, 23 etc.) Si le toca decir alguno de estos números, tiene que dar un aplauso. Por ejemplo: uno, dos, aplauso, cuatro... Si alguien dice un número prohibido, queda fuera y el grupo empieza de nuevo

Contar Zen: El equipo quiere contar de 1 a un número elegido o de 1 tan alto posible. Si dos personas hablan a la vez, todos tienen que empezar de nuevo. Cualquiera puede empezar cuando empiezan de nuevo con 1. Para hacerlo más difícil, todos deben cerrar los ojos o que contar números pares o impares.

Categorías con Ritmo: Escoge un líder que va a crear un ritmo que los demás pueden seguir. Otra persona nombra una categoría (libros, comidas, ciudades, etc.) Mientras todos están aplaudiendo al ritmo, van diciendo una cosa de la categoría elegida. Tienen que decir la categoría escogida con el ritmo. Si demora en hablar, queda fuera o pueden fallar 3 veces antes de ser sacado del juego.

Haz lo que hago no lo que digo: Todos empiezan en un círculo, y alguien dice una cosa que le gusta hacer, mientras actúa otra cosa (por ejemplo decir "me gusta correr" mientras están saltando). La siguiente persona tiene que decir lo que la persona anterior hizo (saltar) mientras hace lo que a ella le gusta hacer (por ejemplo caminar). Así continua hasta que todos han participado. Al final, una persona tiene que intentar recordar las palabras de todos.

Juegos Olímpicos de la Cancha



45 Minutos



Conos, balones
y porterías
pequeña



Todos los
niveles, mejor
para grupos
menores



Explicación de Actividad

Una competencia divertida con varios juegos, equipos van ganando puntos en cada juego, opciones incluyen:

- Salto largo: jugadores ganan puntos por saltar una distancia marcada con líneas de conos. Cada vez que pasan todos, aumenta el espacio y asignan más puntos por el salto
- Competencia de dominar: jugadores ganan puntos por el número de veces pueden dominar la pelota enseguida. El juego puede tener un límite de tiempo o límite de intentos
- Boliche de fútbol: Ubique un triángulo de conos altos para cada equipo. Haz una línea a 7m de donde los jugadores tienen que tirar. Ganan puntos por cada cono que tumben
- Cráctica de tiro: Ubique conos, porterías pequeñas etc. con una variedad de distancia enfrente de una línea. Los jugadores tienen que intentar pegar los objetivos con la pelota desde atrás de la línea marcada. Después de tirar, tiene que ir a traer su pelota y pasárselo a la persona siguiente. Cada equipo tiene un límite de tiempo. Cada objetivo vale cierta cantidad de puntos correspondiente con la distancia.
- Competencia de baile: El entrenador es el juez. Los participantes pueden ganar puntos por entusiasmo.

Los equipos se mueven de una competencia a otra con un entrenador asignado que marca y guarda los puntos.

Al final, suman todos los puntos para ver cual es el equipo ganador.

Para hacerlo más divertido, crea nombres de los equipos y celebraciones, etc.



Modificaciones

Los retos pueden variar entre serios y chistosos para que el grupo se envuelva más.



Consideraciones de Seguridad

Evite líneas, los participantes esperando su turno, deben recoger la pelota o mantener su distanciamiento físico.

Adivinanzas de Salud & Acción



Preparación

Ubica un espacio.
Este espacio será el
"escenario."



15-20 Minutos



Escribir y mantener la puntuación



Todos los niveles



Explicación de Actividad

Divide los participantes en dos equipos. Cada equipo tendrá su turno. Un participante mostrará una tarjeta y el "actor" actuará - sin hacer sonido - conforme a la acción mostrada por la tarjeta.

Puntos se darán cuando la acción del actor sea correcta.
Todas las acciones estaban relacionadas con salud, por ejemplo: tomar agua, dormir bien, mantener 2 metros de distanciamiento físico, hacer ejercicios, lavarse los manos, toser en el codo, reír, etc.



Modificaciones

Las acciones podrán modificarse de acuerdo a la edad de los participantes.



Consideraciones de Seguridad

Sólo una persona - o el entrenador/a - tocará las tarjetas.

Marcha. Alto. Escucha. Concentración.



Preparación

Ubica un espacio amplio donde los participantes podrán caminar sin riesgo de acercamiento a otro(a)s compañero(a)s.



10 Minutos



Nada



Explicación de Actividad



Todos los niveles

El objetivo de este juego es la “concentración” ...

Inicia con dos sugerencias por parte de un entrenado(a)r:

- Si se dice “marcha” los participantes deben caminar.
- Si se dice “alto” los participantes paran de caminar.

Después de 30 segundos habrá una “transición” de sugerencias que significaran lo opuesto:

- “Marcha” significa parar de caminar y “alto” significa seguir caminando.

Siguiente fase de sugerencias después de 30 segundos:

- Cuando digan “aplaudan” tienen que aplaudir.
- Cuando digan “salten” tendrán que saltar.

Nuevamente habrá una transición de significados:

- Aplaudan será saltar y saltar será aplaudir.

Al jugar, el vaya errando en sus acciones será eliminado y saldrá y los que acierten seguirán dentro. El ultimo que quede gana.



Modificaciones

- Agregar variación de mensajes y acciones.
- Un reto físico para los que vayan siendo eliminados.



Consideraciones de Seguridad

En todo tiempo se tendrá que mantener una distancia de al menos 6 pies (1.8 metros).

Búsqueda del Tesoro

Preparación

Hacer una lista de pistas. Por ejemplo:

1. Crezco grande y alto y pierdo mi ropa cada otoño -- Respuesta: arbol
2. Donde puedes descansar pero no puedes dormir -- Respuesta: Banqueta
3. Es muy común que conductores me pasan sin parar pero si lo para el transito, recibe una multa -- Respuesta: Señal de Alto



30 Minutos



Tesoro (sorpresa o premio) y pistas (por lo menos 5)



Todos los niveles

Explicación de Actividad

Los equipos trabajan juntos para adivinar las respuestas y alcanzar el tesoro:

- Cada pista debe acercar mas al tesoro.
- La meta es contestar todas las pistas y llegar a un destino final.
- En el destino final los entrenadores podrán dar una sorpresa. Esta sorpresa sera n premio por lo lograr llegar al tesoro.

Modificaciones

- Tomar el tiempo de duración de cuanto duran para llegar al tesoro y este tiempo marcado servirá como referencia para agregar variaciones en futuros juegos.
- Se creativo en los juegos, puedes navegar el internet para mas ideas.

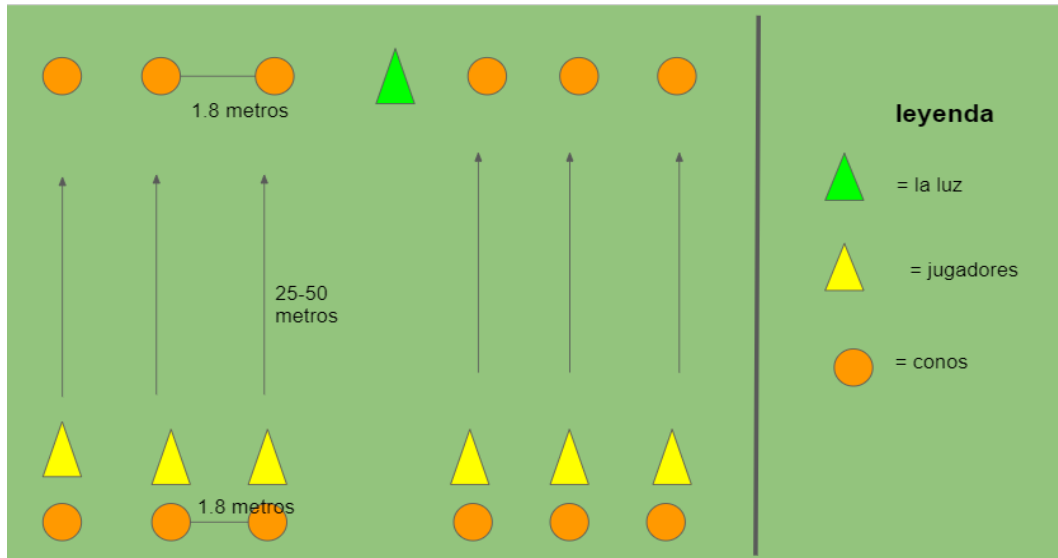
Consideraciones de Seguridad

- Un adulto/entrenador tiene que estar caminando con cada equipo en todo momentos.
- Mantener el distanciamiento físico de 6 pies (1.8 metros) y evitar tocar objetos con las manos.

Luz Verde, Luz Roja



Preparación



15-20
Minutos



Conos



Primaria
&
Secundaria



Explicación de Actividad

- Una persona actúa como la “luz” y se posiciona parada en una línea de conos en media cancha con su espalda a los otros jugadores. Los demás se paran en una línea al limite de la cancha - una persona en cada cono, 2 metros de distancia.
- Cuando la “luz” grite: rojo (paran), amarillo (caminan) y verde (corren). Los participantes se moverán de acuerdo a las indicaciones. En cualquier momento, la luz puede girar para dar cara a los jugadores.
- Participantes que erren en las indicaciones serán enviados de regreso al principio.
- El primer participante que alcance la línea de conos donde se encuentre “la luz” ganará el juego y se convertirá en la “la luz.”



Modificaciones

Hacer la cancha más pequeña y poner las líneas más cerca una al otra para jugadores más pequeños.
Si hay suficiente balones, cada jugador puede hacer toques con sus pies mientras avanza para agregar un elemento de fútbol al actividad.



Consideraciones de Seguridad

- Hacer carriles para cada jugador para que no se acerquen demasiado hacia si mismos.
- Mandar el jugador al principio de nuevo si no siguen las reglas de distanciamiento.

Osos Durmientes



Preparación

- Ubicar un espacio amplio y distribuir conos por todo este espacio al azar. Este espacio debe tener una referencia de inicio y de terminación.



20-30 Minutos



Conos que representen osos y indicadores para las trazar puntos de inicio y de terminación.



Primaria & Secundaria



Explicación de Actividad

Este ejercicio es en pareja. El objetivo es guiar a su compañero/a - que caminará sin mirar - sin despertar los osos (sin pisar los conos distribuidos).

- Los compañeros tomarán turno. El guía dará indicaciones al que va en marcha sin mirar (se tapan los ojos). Participantes tienen que escoger una pareja e identificar roles: guía y ciego/a.
- El/la que llegue al final primero/a sin pisar a un oso ganará.



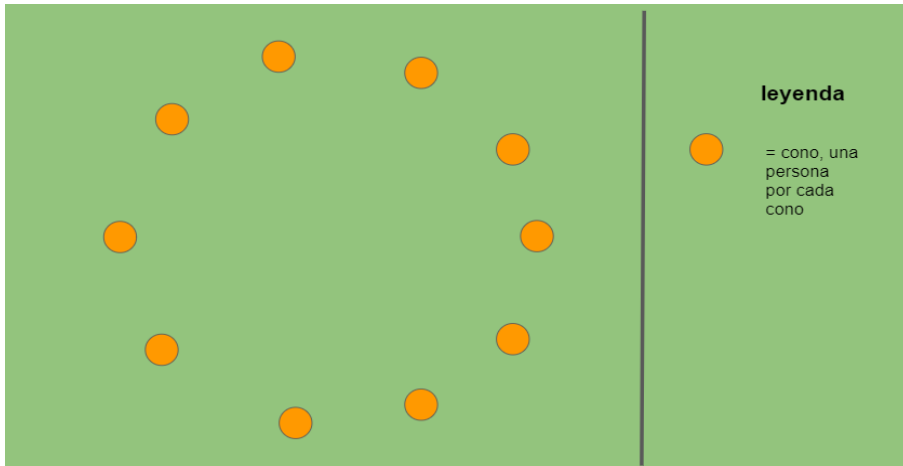
Consideraciones de Seguridad

- Si el espacio es amplio pueden agregar más parejas al mismo tiempo.
- Siempre mantener una distancia de por lo menos 6 pies (1.8 metros).

Resolver en Círculos



Preparación



5-30 Minutos



Nada



Todos los niveles



Explicación de Actividad

Existe un sinnúmero de juegos que se pueden realizar en círculos. Estos juegos en círculos se pueden utilizar para fomentar el compañerismo y la diversión entre grupos mientras se mantiene un distanciamiento físico.

Aquí les dejamos un par de ideas:

Maestro de Ritmo:

- Un participante fuera del círculo grupal será el detective que tratará de descifrar quien es el "Maestro de Ritmo."
- El maestro de ritmo empieza a hacer el ritmo con aplausos, palmaditas, pisoteadas, silbidos, etc. y los demás en su grupo lo siguen.
- ¿Quién está liderando el ritmo grupal? Es el trabajo del detective quien tendrá tres oportunidades para descifrarlo.

El Teléfono Descompuesto:

- Dos equipos, dos círculos. Coloca a todos los participantes en dos círculos formando dos equipos distintos. Un entrenador/a le dirá una frase al participante #1 de cada equipo - cuanto más larga y complicada la frase, mejor - se puede optar por un trabalenguas también.
- Ya dicha la frase al primer participante de cada círculo, el entrenador/a dará el aviso para iniciar y cada participante deberá susurrar la frase al siguiente participante de a lado ... el último en el círculo, gritará en voz alta la frase. Si la frase (el grito), es correcta, ganará el primer equipo en anunciar/gritar tal frase.



Consideraciones de Seguridad

En todo momento durante los círculos grupales se mantendrá un distanciamiento físico de al menos 6 pies (1.8 metros).

Utiliza conos como referencia de distanciamiento si es necesario.