

Juegos con paracaídas

Mantear objetos

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

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

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

Mantear objetos en grupos

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

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

La piedra y las pepitas de oro

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

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

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

El barco

Materiales: Una pelota.

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

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

El barco pirata

Materiales: Dos pelotas de distintos colores.

Desarrollo: Con el paracaídas paralelo al suelo, se introducen dos balones de distinto color. Uno es nuestro barco y el otro es el barco pirata. Los jugadores comienzan a hacer olas tratando de que la pelota que representa al barco propio se introduzca por el agujero central antes que la que representa al barco pirata y evitando que cualquiera de las dos se salga fuera del paracaídas.

Ganamos si la pelota que simboliza nuestro barco se introduce por el agujero central antes que la que simboliza el barco pirata. Empatamos si primero se introduce el barco pirata y después el nuestro. Perdemos si cualquiera de los dos barcos se sale del paracaídas.

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

Cesta de colores

Materiales: Ninguno.

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

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

El lago de las estatuas

Materiales: Aros.

Desarrollo: Los alumnos se disponen alrededor del paracaídas. Cada uno de ellos es un color por este orden: azul, rojo, verde, amarillo. Bajo el paracaídas se colocan varios aros. Son las piedras del lago de las estatuas. El profesor dirá: "uno, dos, rojo" (o cualquier otro color). En este momento todos elevan el paracaídas y aquellos cuyo color coincide con el nombrado cambian de sitio por debajo del paracaídas y antes de que éste se desinfle. Para ello deben pisar sólo dentro

de los aros. Si alguno pisa fuera o si el paracaídas, al desinflarse, toca alguna parte de su cuerpo, se transforma en estatua de sal y, por lo tanto, no puede moverse. Se puede salvar a las estatuas de sal dándolas un beso a la vez que se realizan los cruces.

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

¡Guau!

Materiales: Ninguno.

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

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

La tienda de campaña

Materiales: Ninguno.

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

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

Abrazos

Materiales: Ninguno.

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

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

Cruces

Materiales: Ninguno.

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

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

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

El conejo

Materiales: Una pelota blanda.

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

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

Tiburones y salvavidas

Definición: Esta actividad es una de las favoritas usadas por los niños en los juegos cooperativos de la iniciativa Jugar para la Paz. Usando el paracaídas en el suelo hay un tiburón debajo tratando de llevarse a los que están sentados con pies debajo en él. El salvavidas los trata de salvar.

Objetivos: Diversión entre grupos de distintas culturas para promover la realidad de que todos somos parecidos. El jugar papeles de ayuda o de conseguir socios (tiburones) y así promover la amistad.

Participantes: Grupo, clase, ... a partir de 6 años hasta adulto.

Material: Paracaídas y espacio suficiente para ponerlo en el piso limpio o en césped. Hay paracaídas de distintos tamaños así que la cantidad de personas dependen de cuantas personas estén alrededor. Se puede reducir el tamaño enrollándolo si es un grupo mas pequeño.

Consignas: La importancia de tener cuidado al estar debajo del paracaídas y no lastimarse.

Desarrollo: Se identifica alguien que sea el tiburón y otro/a que sea salvavidas (más de uno de cada uno si es un grupo grande). El grupo se sienta en el piso con los pies extendidos debajo del paracaídas y haciendo olas moviendo la tela para arriba y abajo (sin mirar abajo). El tiburón esta

debajo y empieza a arrastrarlos a algunos hacia adentro para convertirlos en otros tiburones con el/ella. Ellos piden ayuda para que el salvavidas los ayude a rescatarlos. El salvavidas corre dando vueltas al paracaídas tratando de salvarlos (agarrándolos de los brazos para que no se los lleve por debajo el tiburón). Sigue el juego hasta que ya no quedan personas fuera del paracaídas. Se puede repetir, puesto de que siempre hay otros que quieren ser tiburones o salvavidas. Evaluación: Primero se pregunta si se divertieron. También se puede hablar del papel de la ayuda que se da entre personas en situaciones peligrosas.

Centrifugadora

Definición: Dar vueltas con un paracaídas.

Objetivo: Favorecer la cooperación en grupo.

Participantes: A partir de los 7 años.

Materiales: Un paracaídas.

Consignas de partida: Todos sentados cogidos de un asa del paracaídas.

Desarrollo: El que empieza el juego se tira hacia atrás y derecha sin soltar del asa. Los demás le imitan siguiendo el movimiento (de forma correlativa uno por uno), como si fuera una ola. Se consigue un movimiento circular ondulante.

Evaluación: Si se consigue el movimiento de forma uniforme.

A Volar con el paraguas gigante:

Definición: Todos/as los/as niños/as agachados y alrededor del paracaídas, agarran fuertemente el mismo con las dos manos, a la orden o el silbato, se levantan, lo sostienen hasta la cintura y a una segunda orden, elevan rápidamente los brazos al unísono, de tal forma que al mismo instante de tener todos los brazos arriba lo sueltan, se forma entonces un enorme paraguas o cabeza de seta (Sugerencia: también se le puede llamar la ¡¡SETA GIGANTE!!). En ese instante aprovechamos para desplazarse dos pasos a la derecha cada niño/a. Al segundo lanzamiento haremos lo mismo pero haciendo el desplazamiento hacia la izquierda.

Objetivos: Trabajar la coordinación auditiva y miembros superiores. Fomentar el trabajo y la cooperación en equipo. Promover la sociabilidad de los participantes. Adquirir nociones espaciales y de volumen.

Participantes: A partir de los 7-8 años.

Materiales: Un paracaídas o telas de sábanas cortadas y cosidas en forma de círculo.

Consignas de partida: A la 1ª orden del profesor o del silbato, debemos levantar el paracaídas hasta la cintura. A la 2ª orden elevamos con fuerza los brazos y la tela hacia arriba y al 3º silbato, soltamos todos a la vez. y rotamos dos pasos a la derecha

Desarrollo: Los niños se colocan sentados alrededor del paracaídas, lo sujetan con las manos, ya sentados pueden hacer girar la tela de izquierda a derecha oscilando sus troncos en posición de sentado, luego se ponen de pie, y levantan la tela hasta la cintura, a la orden del profesor elevan los brazos y la tela simultáneamente, y de a la orden del profesor o de otro compañero/a se suelta las manos y el paracaídas o tela sube hacia arriba, en ese momento los participantes se desplazan un número predeterminado de pasos hacia un lado o hacia otro, hasta completar una vuelta completa.

Evaluación: Interés, participación, actividad, así como la forma o agilidad para levantarse los niños, la intensidad con la que tiran por la tela y la tensan, la coordinación entre la orden de elevar los brazos y soltar el paracaídas, la agilidad y destreza en los movimientos de elevación, desplazamiento, noción de lateralidad, etc.

Variantes: Una variante sería que todos los participantes, corrieran hacia el centro para dejarse cubrir por la tela del paracaídas. Otra variante sería que uno de los niños diese la orden de levantar y soltar y luego gritara, me cambio por... Ana por ejemplo, y en ese instante antes de que les cubra el paracaídas o caiga al suelo, los dos niños deberán permutar sus posiciones. Otra variante también sería sin soltar los extremos del paracaídas, levantar brazos hacia arriba y elevar la tela, en ese momento correr todos hacia el centro del círculo cerrando la copa del paracaídas y formando un champiñón o seta gigante

Encestar en la rueda

Materiales: Pelotas pequeñas.

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

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

El gato y el ratón

Definición: Juego de paracaídas, de persecución en el que uno se oculta debajo y el otro intenta cazarlo

Objetivos: Cooperación.

Participantes: La edad y el número es indiferente siempre que puedan manejar al paracaídas

Material: Un paracaídas y un lugar amplio sin obstáculos.

Desarrollo: Todos los participantes alrededor del paracaídas agarrándolo para empezar la actividad. Uno de los participantes debe colocarse en el centro del paracaídas, por encima de él (es decir pisándolo), el resto de los participantes deben realizar vigorosas agitaciones del paracaídas para provocar el máximo número de ondas posibles. En ese momento otro alumno (el ratón) se mete por debajo del paracaídas y escapa del que está encima (el gato) que intenta atraparlo. Debido al número de bultos que provocan las ondas es bastante difícil atraparlo, sobre todo si el ratón va muy agachado.

Consignas: Todo el grupo debe ayudar al ratón a escaparse. Debemos insistir en que el gato siempre camine, que nunca salte, porque puede golpear o pisar al ratón.

Evaluación: Podemos hacer un juego en el que gane el que más tiempo este escapando, el objetivo del juego se habrá conseguido al colaborar todos para "salvar" al ratón.

Variantes: Dependiendo del tamaño del paracaídas podemos meter más de un ratón o gato

Ovni

Definición: Recoger compañer@s con el paracaídas

Objetivos: Desarrollar la resistencia cardiorespiratoria.

Afianzar la coordinación con los compañeros, así como potenciar la habilidad conjunta.

Favorecer la cooperación en grupo.

Participantes: De 8 años en adelante. Entre 15 y 30 participantes.

Material: Un paracaídas

Consignas: Respeto por los compañeros.

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

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

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

¡Hola!

Materiales: Ninguno.

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

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

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

Juegos de familiarización y contacto

• La mar

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

• Viento del Norte o viento del Sur

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

• La Rueda

Todo el grupo agarrado alrededor del paracaídas. Se trata de ir girándolo hacia un lado, luego hacia el otro, y cantando al mismo tiempo la canción:

La rueda, la rueda cuidado que nieva/cuidado nos mojamos, / ¡Agachaditos nos quedamos!
Terminamos agachados tapándonos con el paracaídas.

Juegos de experimentación

• **Nombrecito**

Todo el grupo agarrado alrededor del paracaídas. Un/a niño/a se asomará por el agujero que hay en el medio del paracaídas diciendo el nombre de un compañero/a. Éste saldrá al medio y dirá el nombre de otro de sus compañeros. Todo los niños han de asomarse por el agujero con el fin de favorecer la máxima participación.

• **Iglú**

Todo el grupo agarrado alrededor del paracaídas. Se ambienta el juego contando una historia acerca de los habitantes de un país llamado Antártida, que viven en iglús. Se trata de subir el paracaídas hacia arriba, levantando los brazos lo más alto que puedan, al mismo tiempo que damos un paso hacia delante. Al bajar el paracaídas lo pasamos por la espalda sentándonos en el suelo con el borde del paracaídas debajo de las nalgas. Así habremos formado un iglú.

• **Abre el paraguas**

Se ambienta el juego en un día lluvioso de otoño. Todo el grupo agarra el paracaídas y lo baja hasta el suelo. Se cuenta hasta tres, y levantamos los brazos lo más alto posible. El aire queda atrapado formando un enorme paraguas que se irá desinflando poco a poco. Si al levantar los brazos damos un paso hacia delante, conseguiremos que suba más arriba. Es importante hacerlo todos a la vez de forma coordinada.

Juegos con pelotas

• **Baila, baila pelota**

Todo el grupo agarra el paracaídas, en el que se pone una pelota. Tendrán que bailar la pelota sin que se caiga al suelo moviendo el paracaídas. Se puede ambientar el juego con música.

• **Pelota al agujero**

De la misma forma, con la pelota sobre el paracaídas, todo el grupo ha de intentar moverlo, pero ahora intentando meter la pelota dentro del agujero que hay en el medio del paracaídas.

• **Atrapa la bola**

Todo el grupo alrededor del paracaídas, y un niño/a se mete dentro del agujero que hay en el medio para intentar atrapar la pelota, que está en movimiento sobre el paracaídas.

Juegos de relajación

- **El balancín**

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

- **A dormir que el coco va a venir**

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