

# PELOTA- SOS

¡0 es 3!

Manual de juegos

# PELOTA- SOS

Mediante el juego, movimiento y la diversión buscamos lo siguiente:

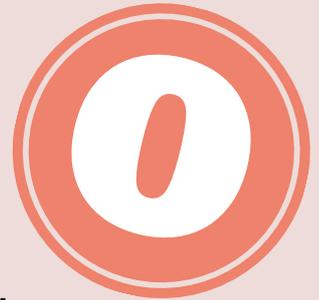
Mantener activos a los participantes para elevar niveles de endorfinas y lograr "sentirse bien", como distracción de las preocupaciones cotidianas.

Pelota – SOS, es una forma de alejarnos de la tecnología, volver a compartir con familia y amigos, hacer una pausa a la vida cotidiana, estar en movimiento, competir sanamente, disfrutar del trabajo en equipo.

Cada actividad tiene objetivos específicos, es momento de socorrer al aislamiento, la monotonía, sedentarismo y jugar con sentido.

1.

# CERO ES TRES



**Duración:** 5 minutos cada round. Total 7 rounds  
**Estimula:** Trabajo en equipo, atención, movimiento

- Armar dos equipos con mismo número de participantes.
- Nombrar un observador
- El observador realizará una línea en la mitad del espacio
- Retirar objetos que puedan romperse o lastimarse del espacio de juego
- Retira lentes o gafas a los participantes.
- Distribuir las pelotas, el mismo número para cada equipo.
- Con el cronómetro el observador inicia cada uno de los rounds.
- Cada equipo lanza al equipo contrario pelotazos.
- El objetivo es que al finalizar los 5 minutos, el espacio quede sin una sola pelota.
- El equipo con más pelotas **PIERDE** el ROUND
- El equipo con más puntos **GANAN** el juego.

## Prohibido

Retener las pelotas y lanzarlas todas simultáneamente. Se lanzan una a una cada pelota.



**PELOTA-**  
**SOS**

¡0 es 3!

2.

# TODO A LA VEZ

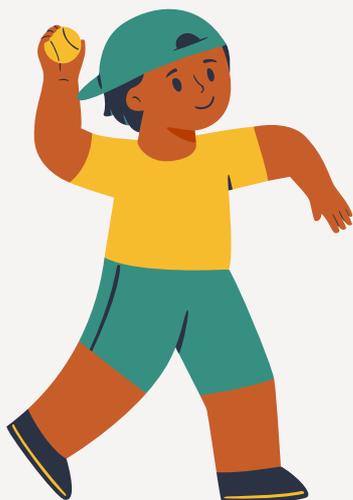
**Duración:** No tiene tiempo

**Estimula:** Desmontar mito de multitareas, coordinación, estrategia

- Hacemos dos equipos con número similar de participantes.
- Cada participante pasa al frente.
- Todos lanzan las pelotas simultáneamente.
- La persona que está en frente debe alcanzar a tomar la mayor cantidad de pelotas.
- Sumamos la cantidad de pelotas que haya tomado cada participante.
- El equipo que haya tomado más pelotas, gana.

## Prohibido

Retener las pelotas y lanzarlas todas simultáneamente. Se lanzan una a una cada pelota.



**PELOTA-**  
**SOS**

¡0 es 3!

3.

# TODO AL CENTRO

**Duración:** No tiene tiempo

**Estimula:** Concentración, movimiento, atención

- Hacemos un círculo con todos los participantes.
- Por sorteo o simplemente por elección uno de los integrantes fijara un número entre el 1 y el 9.
- Cada participante tendrá que enumerarse pero siempre deberán omitir el número que se fijo al inicio, por ejemplo, de elegir el número "2" a la hora de la enumeración no se puede pronunciar: 2, 12, 22, 32, 42, etc. La enumeración no termina hasta que alguien se equivoque.
- La primera persona en equivocarse deberá pasar al centro y todos los participantes restantes le lanzaran las pelotas, este quedará eliminado.
- Repetimos las veces que sean necesarias hasta que haya un ganador.

## Prohibido

Resistirse a los pelotazos si se ha perdido.

4.

# TODO O NADA

**Duración:** Un minuto por participante

**Estimula:** Movimiento y creatividad

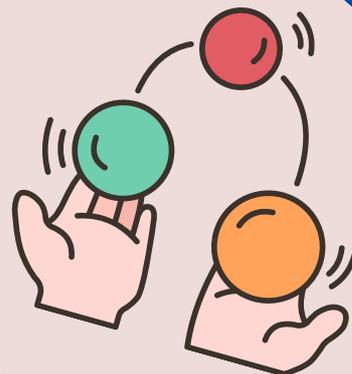
- Podemos jugar en grupos (se suman los puntos que haga cada integrante) o individualmente (el que tenga mas puntos gana).
- Cada participante tendrá un minuto para tomar todas las pelotas que pueda en sus brazos y/o cuerpo, es decir, se puede ayudar de los bolsillos del pantalón, los cordones de los zapatos, capucha, etc.
- El participante o grupo que mayor cantidad de pelotas haya podido retener en el cuerpo al finalizar el minuto, será el ganador.
- El participante o grupo perdedor recibirá pelotazos y será eliminado.

## Prohibido

Ir en busca de materiales extra como: canastas, costales, fundas, etc. El participante podrá usar únicamente aquello que ya lleve en el momento.

5.

# LOS MALABARES



**Duración:** Mínimo 10 segundos por participante

**Estimula:** Coordinación, trabajo en equipo, movimiento

- Colocaremos entre 1 y 10 pelotas en el centro de los participantes.
- Cada participante tendrá que hacer malabares con la mayor cantidad de pelotas que pueda.
- El ganador será aquel participante que haga malabares con la mayor cantidad de pelotas, si hay empate, todas las personas que hayan empatado se salvan.
- Si hay un perdedor el o los ganadores le lanzaran las pelotas, si hay varios perdedores se lanzaran las pelotas todos contra todos, exceptuando a los ganadores.

## Prohibido

- Perder sin haberlo intentado.
- Unir con cinta, goma, hilo, u otro material, una o mas pelotas para que figuren ser una sola.

**PELOTA-**  
**SOS**

¡0 es 3!

6.

# ENFRENTADOS

**Duración:** Sin tiempo

**Estimula:** Coordinación, atención, movimiento, ética, estrategia

- Designaremos un juez por cada ronda, este se encargará de que ninguno de los participantes haga trampa.
- Nos colocaremos en parejas, y posterior a eso formaran un circulo, cada pareja debe estar enfrentada, es decir cada uno a un extremo del circulo, uno frente al otro.
- Cada integrante deberá tener una pelota en sus manos.
- El juez deberá indicar el momento de iniciar cuando ya todos estén en sus posiciones.
- Deberán intercambiar las pelotas con su respectiva pareja lanzándola por los aires (es importante no perder de vista la que le corresponde).
- El juez deberá estar atento a cada movimiento, la primera persona en dejar caer la pelota será la perdedora.
- Inmediatamente el juez debe gritar el nombre completo de la persona y todos los integrantes restantes podrán lanzarle las pelotas que tengan en sus manos al perdedor, hasta que el juez diga "stop".

## Prohibido

- Lanzar pelotas al perdedor si el juez no ha dicho su nombre en voz alta (si se te cae una pelota y el juez no lo nota puedes seguir sin decir nada).
- Seguir lanzando pelotas el perdedor si el juez ya dijo "stop".

7.

# TIRO AL BLANCO



**Duración:** Sin tiempo  
**Estimula:** Atención, concentración, puntería

20 PUNTOS	Cabeza
15 PUNTOS	Cuello
10 PUNTOS	Mano izquierda o derecha
5 PUNTOS	Brazo izquierdo o derecho
2 PUNTOS	Estómago
1 PUNTO	Pierna izquierda o derecha
0 PUNTOS	Pies o fuera de área

**Advertencia:** Retirar lentes y/o objetos importantes, cabe recalcar que nadie saldrá herido pues las pelotas son muy suaves.

- Por sorteo (o por haber sido perdedor de algún juego pasado) se elegirá a uno de los participantes para que este pase al frente (se puede rotar a esta persona las veces que sean necesarias). Este se colocará con los brazos totalmente extendidos hacia los costados formando con su cuerpo una cruz.
- Los participantes jugarán tiro al blanco con las pelotas, quién acumule mas puntos será el ganador.
- El perdedor recibirá pelotazos por parte de todos los participantes restantes.

## Prohibido

- Hacer trampa en el conteo de puntos.
- Moverse si estas tú adelante.

8.

# EL ESCUDERO

**Duración:** Dos minutos por participante

**Estimula:** Movimiento, puntería, coordinación, atención, concentración

- Se denominará un juez que supervise los movimientos de los participantes.
- En orden, cada uno de los participantes pasará al frente, mientras que otros dos le lanzarán pelotas de las cuales deberá escudarse.
- El juez deberá supervisar y contar cuantas pelotas logra esquivar (solo se suman puntos, es decir, si no la esquiva no le restará puntos).
- El ganador será quién mayor cantidad de pelotas haya logrado esquivar y este pasará a ser el siguiente juez.
- El perdedor será aquel que menor cantidad de pelotas haya podido esquivar.
- Se pueden hacer variaciones para jugar en equipos.

## Prohibido

- Usar materiales extra para esquivar las pelotas, solo es valido usar las manos para empujarlas o un pequeño cojín como escudo.
- Lanzar a la persona que este enfrente más de una pelota a la vez, siempre deberá ser de una en una.

9.

# NO TE LA QUEDES

# No!

**Duración:** A elección del juez

**Estimula:** Trabajo en equipo, concentración, agilidad

- Entre los participantes se denominará un juez.
- Todos los participantes se colocaran en un círculo.
- El juez con los ojos cerrados o vendados deberá empezar a decir repetidas veces "sigan" el tiempo a total elección del mismo.
- Mientras tanto los participantes se pasarán la pelota (se pueden usar dos si se requiere por la cantidad de participantes) uno a uno por sus manos.
- Cuando el juez considere oportuno gritará "pelotazos".
- Los integrantes que hayan quedado con una pelota en las manos serán los perdedores, y recibirán pelotazos. Posteriormente serán descalificados y el juego continúa hasta que haya un único ganador.

## Prohibido

- Lanzar la pelota el participante de nuestro costado si es que el juez ya gritó "pelotazos" y quedó en nuestras manos.
- Como juez: no puede tener los ojos abiertos mientras transcurre la ronda.

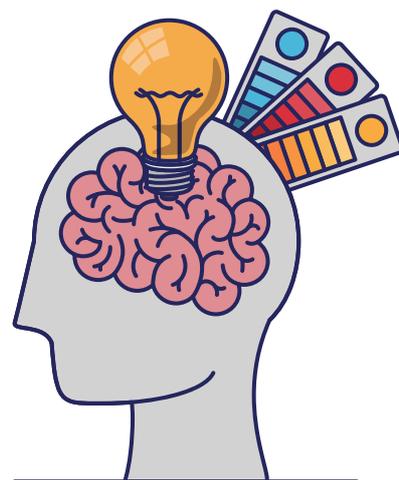
**PELOTA-**  
**SOS**

¡0 es 3!

10.

# AHORA VAS TÚ

Duración: A su elección  
Estimula: Creatividad



- Te invitamos a que pongas a prueba tu creatividad y crees tu propio juego con Pelota-SOS. No hay limites, ¿te atreves?

**Prohibido**

No intentar.

**PELOTA-**  
**SOS**

¡0 es 3!

# ¡DIVIÉRTETE!

con

PELOTA-  
SOS

¡0 es 3!