

Niñez en movimiento: Manual de juegos y actividades





**Niñez en movimiento:
Manual de juegos y actividades**

Manual de juegos para la promoción de la salud, divertidos y puestos en práctica con niñas y niños en comunidades de alta vulnerabilidad en Ciudad Juárez, Chihuahua.

*Coordinadora del documento:
Catalina Castillo Castañeda.**

*Coordinadora General de la OPI 2002-2018. Asesora General de OPI 2019. Especialista en derechos de niñas, niños y adolescentes, Consejera de la Comisión Estatal de Derechos Humanos del Estado de Chihuahua.



Presentación

Este manual surge del trabajo de la Organización Popular Independiente, A.C. con el programa de Red de Centros de Cuidado y Protección Infantil en colaboración con la Paso del Norte Health Foundation a través de su iniciativa Healthy Eating & Active Living. Además de agradecer al personal de atención de los centros por su valiosa colaboración y en especial a todas las niñas¹ y niños que jugaron cada tarde durante el medio año del 2019, pretendemos que esta guía de consulta sea un conocimiento y una aplicación práctica con recomendaciones basadas en las experiencias trabajadas con los diferentes grupos de niñas y niños por edades. Con ello queremos proporcionar información sobre la importancia del juego y los beneficios para la salud, con material sencillo y útil para las personas adultas² vinculadas con la niñez con interés de proporcionar estilos de vida saludables. Este manual contiene también varios apartados que ayudarán a realizar sesiones de actividad física, actividades en el aula, en el patio, en la calle o donde se encuentren niñas y niños reunidos. Además tienen una serie de datos de apoyo para desarrollar una empatía hacia ellas y ellos, como la importancia de sus movimientos y sus beneficios en la salud, las características básicas de niñas y niños en edades de 3 a 6 y de 7 a 12 años, también algunos significados del juego y su importancia en la infancia que nos lleva al mundo de la exploración infantil y algunas sugerencias y notas que fortalecerán nuestro trabajo con las niñas y los niños para ser más profesionales en la promoción de la salud por medio del juego.

¹ Queremos hacer un reconocimiento a las niñas en este manual para visibilizarlas como sujetas de derechos y que el juego sea la herramienta eficaz para su protagonismo infantil, potencializando el trabajo desde la perspectiva de género y la inclusión social.

² Persona adulta de confianza con influencia positiva (PAIP). Son personas mayores de 18 años que potencializan el desarrollo saludable de niñas, niños y jóvenes, su principal objetivo es apoyar y se relacionan de manera igualitaria a partir de una empatía con la infancia y la juventud. Este concepto desarrollado por la organización es producido a través de su modelo de trabajo extraescolar comunitario.

Índice

Introducción.....	7
Metodología.....	8
El desarrollo infantil, la salud y el juego.....	9

Los juegos

1. La cadena.....	15
2. Carrera de piñas locas.....	16
3. La locomotora.....	17
4. Vigilante del museo.....	18
5. A cambiar de casa.....	19
6. Recolección de aros y pelotas.....	20
7. A limpiar la casa.....	21
8. La muralla.....	22
9. El oso hormiguero.....	23
10. El gusano con pelota.....	24
11. El ciempiés con pelota.....	25
12. Ejercicios por relevos con pelotas.....	26
13. Paseando al perrito.....	27
14. Atínale al aro.....	28
15. Relevos de caballos y jinetes.....	29
16. Atrapa tesoros.....	30
17. Atrapa moscas.....	31
18. Derriba el tapete.....	32
19. Cocodrilo dormilón.....	32
20. El semáforo.....	33
21. Caballitos en busca de su cola.....	34

22.	Saltando la cuerda	35
23.	Transportando la pelota	36
24.	Equilibrio sobre tubos	37
25.	Pato, pato, ganso	38
26.	Simón dice	39
27.	El sol y el hielo	40
28.	El gato travieso	41
29.	La cucaracha	42
30.	La bola mágica	43
31.	Pobrecito gatito	44
32.	El teléfono roto	44
33.	Cono en la bolera	45
34.	Las y los ingenieros	46
35.	Las y los bailarines	47
36.	Rapi-pase	48
37.	El huracán	48
38.	Encantados americanos	49
39.	Saltar aros	50
40.	Quitarle la cola al dragón	51
41.	Pan y queso	52
42.	La carrera del mareo	52
43.	Lluvia de pelotas	53
44.	Rompiendo el cerco	53
45.	Córrele con tu aro	54
46.	Liberadoras y liberadores de mariposas	54
47.	El comecocos	55
48.	Mancha zoom	56
49.	Policías y ladrones	57
50.	Carrera de 3 patas	58

51.	Carrera del huevo en la cuchara.....	59
52.	Estatuas.....	60
53.	Agrupaciones por números.....	60
54.	Bomba.....	61
55.	Casa, inquilino, terremoto.....	62
56.	Transporte de conos en la cabeza.....	62
57.	El túnel.....	63
58.	Hoy voy a salvar un león.....	64
59.	El lobo.....	66
60.	Corre, corre.....	67
61.	La tempestad.....	68
62.	La argolla.....	69
63.	La papa caliente.....	70
64.	Despertó la fiera.....	70
65.	Espejos.....	71
66.	Juego de la roca.....	71
67.	El gato.....	72
68.	Ladrón de pelotas.....	72
69.	Pelotas al aire.....	73
70.	Avance en cuclillas.....	74
71.	Cadena de palabras con balón.....	74
72.	Tiro al aro.....	75
73.	Hula-hula.....	75
74.	El baile interrumpido.....	76
75.	Splash.....	77

Bibliografía consultada.....	79
------------------------------	----

Introducción

Desde hace más de 29 años la organización ofrece servicios que surgen como una apuesta de reconstrucción del tejido social para las comunidades, servicios que se brindan a través de las diferentes redes de cuidado, protección y desarrollo infantil integral para niñas, niños y jóvenes desde los 43 días de nacidos hasta los 17 años. Esto se ha logrado por medio de programas que operan en sitios dentro (o cercanos) a cada zona de impacto y que fungen como base de cohesión y puntos de reunión para las y los beneficiarios, brindando una alternativa de desarrollo en contextos de crisis. Estos lugares son conocidos como “espacios seguros”, brindan soporte y mitigan los efectos de la violencia que viven tanto la infancia como las mujeres jefas de familia. Los programas se llevan directamente al territorio, se habilitan espacios de manera parcial o permanente brindando contención y mitigación del daño. Estos sitios están ubicados dentro de las comunidades en puntos estratégicos para permitir el acceso a la población, no se espera que las comunidades vayan a los programas, al contrario, los programas van a las comunidades. Transversalmente, los servicios de la organización (en su totalidad) plantean la intervención con un enfoque de derecho al juego y una perspectiva de buen trato, por lo que apuesta por la capacitación continua de los perfiles de personas adultas de confianza en temas relacionados con la seguridad y desarrollo de niñas, niños y jóvenes a través de los artículos de la Convención de los Derechos del Niño (CDN) y da seguimiento a las acciones de prevención de la violencia por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés, 2014). Lo anterior, con el fin de promover un contexto integrando espacios y actores que generen ambientes y comunidades seguras con factores de protección disponibles que impacten a nivel cultural, social y gubernamental.



Metodología

El documento compila la selección de las actividades favoritas de niñas y niños que fueron aplicadas por sus cuidadoras durante 40 horas de capacitación lúdica a lo largo de 20 semanas de duración en 4 centros de cuidado infantil.

Es el resultado de la práctica y el producto escrito de la participación infantil de 150 niñas y niños que identificaron los juegos lúdicos de movimiento de mayor interés.



El desarrollo infantil, la salud y el juego

Las niñas y los niños en edades de 3 a 12 años.

El planteamiento de nuestra propuesta es desarrollar las habilidades motrices de las niñas y los niños, como son: las referidas al conocimiento y dominio de su propio cuerpo, las de su esquema corporal, la respiración, la relajación, las relacionadas con los desplazamientos y saltos, las propias de la manipulación (lanzamientos y recepciones), las referidas a los giros, las habilidades genéricas (botes, conducciones y golpeteos), a su progresiva conquista del medio, a su espacio-temporalidad y a su coordinación. El propósito es ofrecer una serie de actividades de fácil aplicación para todas aquellas personas que buscan actividades lúdicas que ayuden a las niñas y a los niños a tener aprendizajes significativos donde ellas y ellos sean los protagonistas de sus propios aprendizajes. Es por eso que en este manual queremos compartir algunas nociones elementales sobre las características de desarrollo de niñas y niños de 3 a 12 años, según algunos expertos en el desarrollo. En este manual atenderemos las áreas de desarrollo físico-psicomotor y desarrollo social-emocional.

Etapas de 3 a 6 años.

Habilidades motoras gruesas:

- Correr y caminar sin tropezarse.
- Saltar, brincar y pararse en un pie.
- Caminar hacia atrás y subir escaleras usando un pie después del otro.
- Patear y arrojar una pelota pequeña y mediana.
- Atrapar una pelota grande la mayoría de las veces.
- Trepas.
- Empezar a pedalear un triciclo o una bicicleta.





Habilidades motoras finas:

- Trazar un círculo con un lápiz, crayón o marcador.
- Usar juguetes que tengan pequeñas partes móviles y/o botones.
- Pasar las páginas de un libro, a la vez.
- Construir torres de 6 y más bloques.
- Dibujar figuras geométricas.
- Usar tijeras y eventualmente cortar una línea recta.

Desarrollo social y emocional:

- Se interesan (aunque indecisa/o) en visitar lugares que no conocen y en hacer cosas nuevas.
- Empiezan a jugar con otras niñas, niños.
- Inician a mostrar preocupación por sus amigas y amigos y se sienten infelices sin que se los pidan.
- Pueden iniciar a tomar turnos mientras juegan, incluso si no quieren.
- Participan en los juegos de simulación como hacer animales, a cocinar, ser personas adultas.
- Empiezan a encontrar maneras sencillas de resolver desacuerdos, problemas.
- Demuestran otras emociones además de felicidad, tristeza y enojo.



Etapas de los 7 a los 12 años.

Habilidades psicomotoras:

- Se da un crecimiento óseo importante y la caída de los dientes de leche por piezas permanentes.
- La psicomotricidad fina se desarrolla tan altamente que permite escribir y dibujar con mayor precisión.
- Su nivel físico madura en continuidad y dinámica, siendo capaces de coordinar y sincronizar movimientos mucho mejor que en las etapas anteriores.
- Incrementan su fuerza y resistencia muscular.

Desarrollo social y emocional:

Durante los años escolares los niños aprenden las destrezas de su cultura con el fin de prepararse para los quehaceres adultos. Es la edad en que llega a ser importante la productividad. El grupo de compañeros cobra realmente importancia, desarrollan una subcultura.

¿Qué es el juego y cómo juegan las niñas y los niños?.

- El juego es una actividad universal y también un derecho de las niñas y los niños, pero no siempre es sencillo asegurarlo y salvaguardarlo.
- La actividad lúdico-motriz hace referencia a la unión natural que existe entre juego y movimiento. Es una aceptación amplia, también abarca al deporte (que no deja de ser juego).³

³ Sánchez. E. "Hoy jugamos en clase". Recurso para enseñar a través del juego. Ed. Wanceulen Editorial Deportiva, SL. p.9.



- Los puntos de vista de las niñas, niños y adolescentes mismos a propósito del juego hacen hincapié en la oportunidad de elegir sus propias actividades.
- El papel del juego es proporcionar oportunidades para la expresión de la creatividad, la imaginación, desarrolla la confianza, la autosuficiencia, el desarrollo de capacidades y aptitudes físicas, sociales, cognitivas y emocionales.⁴
- Mediante el juego, las niñas y los niños exploran y ponen a prueba el mundo que les rodea, experimentan nuevas ideas, roles y vivencias y, mientras lo hacen, aprenden a comprender mejor y construir su propia posición social dentro de la familia, la escuela, la comunidad y su ciudad.

Por lo anterior hacemos una serie de sugerencias para una rutina diaria de juego o una actividad física que tenga éxito y dé seguridad a las niñas y a los niños.

- Es importante identificar a cada niña y niño que están en el grupo, para lo que puedes utilizar distintivos o algunos juegos de presentación que te servirán para memorizar nombres, ya que cada niña o niño espera que la/lo llamen por su nombre. Además alienta que entre ellas y ellos también practiquen su nombre.
- Recibe y despide a cada una/o de las niñas y niños al comienzo y cierre de cada sesión o actividad realizada, para que todas y todos se sientan acogidas/os y con ganas de volver a participar.
- Al comienzo de la actividad, reúne a las niñas y niños en un círculo para dar la bienvenida y contarles las cosas que realizarán juntas/os, permiti-

⁴ Brooker, L. Woodhead, M. (2013), La primera infancia en perspectiva (Pág. 9). Derecho al juego (Pág 6). Ed. Cambrian Printer Aberystwyth.

tiendo sugerencias de ellas/os. Es bueno, además, crear un espacio para la despedida, dando por finalizada la sesión.

- Desarrolla la actividad de acuerdo a la planificación recordando siempre que ésta es flexible en cuanto a las actividades y los tiempos de duración de las mismas.
- Puedes promover un espacio donde las niñas y los niños sugieren ideas para las actividades futuras, dándoles un mayor protagonismo, ya que son ellas/os quienes desarrollarán las actividades.
- Es bueno que se tenga un registro de las niñas y los niños que están participando de las actividades, de esta forma, podremos realizar un trabajo más sistemático y permanente, haciendo un seguimiento de sus avances.
- Siempre hay que precisar que cuando hablemos con las niñas y los niños nos dirijamos a ellas/os a su nivel, por ejemplo: arrodillados, sentados o parados (si son adolescentes).
- Vigilar que los juegos sean “juego limpio”, promoviendo siempre el cuidado de cada niña y cada niño.
- Cuando vayas iniciar actividades físicas y de juego debes preparar un contenedor de agua para asegurar una buena hidratación en las niñas y los niños.



Los juegos plasmados en este manual fueron documentados por las personas adultas que realizaban el juego diariamente en los espacios de cuidado, por lo que algunos de ellos fueron modificados o adecuados, por eso no hicimos una recopilación de juegos en general, sino recogimos y presentamos una serie de ellos en el interés especial que tuvieron las niñas y los niños en jugarlos.



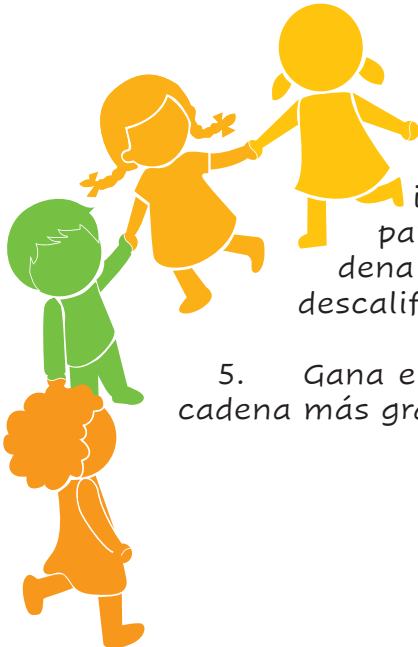
Los juegos

1. La cadena

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Seleccionar a 2 o más niñas y niños participantes que atraparán.
2. Las niñas y los niños seleccionados corren y atrapan al resto del grupo, mientras el resto escapa y evita que le cojan (delimitar el área).
3. Cuando la/el perseguidora/or coge a alguien se unen de la mano y van por otra niña o niño, así al coger a muchas niñas y niños se van uniendo de la mano.



4. Si una niña o un niño se sale del área delimitada o atraviesa la cadena entre sus compañeras/os, inmediatamente pasa a ser parte de la cadena y si la cadena se rompe esa cadena queda descalificada.

5. Gana el equipo que termine con la cadena más grande.



2. Carrera de piñas locas

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacer varios equipos de al menos 8 niñas y niños.
2. Cada equipo en círculo, agarrados de las manos. El primer equipo viendo hacia el centro y el segundo viendo hacia afuera.
3. A la señal, corren sin soltarse hasta un punto, dan la vuelta y regresan al lugar de salida. Aumentar la distancia de la carrera y el número de recorridos.
4. Si un equipo se suelta de las manos, queda descalificado.
5. Gana el primer equipo que llegue al lugar marcado.

La actividad física y el movimiento a través del juego debe formar parte de la vida cotidiana, intentando transmitir un ejemplo de actitud para las futuras generaciones.

3. La locomotora

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Este juego se realiza después de haber jugado un partido en equipos, y cuando las niñas y los niños aún se encuentran agitados/os.
2. La persona adulta pedirá a las niñas y a los niños que formen grupos de cinco integrantes y en fila india todos por la cintura, imiten un tren.
3. Les indicarán que caminen despacio, inspirando al avanzar del pie izquierdo y exhalando al avanzar del pie derecho.
4. La velocidad del tren debe ser lenta para que las niñas y los niños recuperen el aliento a través de las inspiraciones y las exhalaciones.
5. Una vez recuperadas/os se sentarán formando un círculo y la persona adulta explicará la importancia que tiene permitir que el cuerpo recupere su ritmo normal después de una actividad física intensa.





4. Vigilante del museo

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Cualquiera (niña o niño) será vigilante del museo que se encontrará en uno de los extremos del patio.
2. En el lado contrario se encontrarán el resto de las/os niñas/os que serán las estatuas traviesas.
3. La/el vigilante se encontrará de espaldas hacia ellas y ellos y en ese momento las estatuas avanzarán hacia ella o él, pero en el momento en el que se voltee de inmediato se detendrán y permanecerán inmóviles.
4. Si alguien se mueve o avanza, la/el vigilante lo nombra desde su lugar y tiene que pasar a la línea desde donde empezó a avanzar y continuará participando.
5. La/el vigilante se vuelve a voltear y avanzarán nuevamente hasta que se voltee y se detengan rápidamente las estatuas.
6. Quien logre primero llegar hasta el lugar del vigilante pasará a ocupar su lugar y empezará de nuevo el juego (aumentar la distancia entre la/el vigilante y las estatuas).

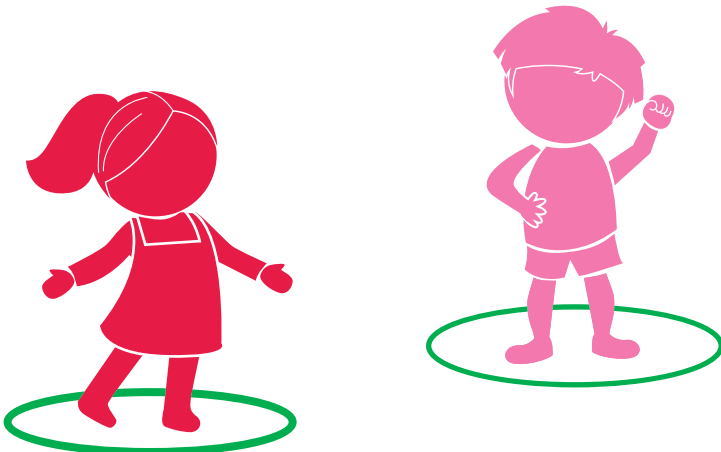


5. A cambiar de casa

Materiales: aros y una espacio amplio.

Descripción:

1. Las niñas y los niños se encontrarán dispersos por el patio.
2. Cada una/o dentro de un aro separados considerablemente del otra/o, con excepción de 3 o más de ellas/os.
3. Cuando la persona adulta grite, A CAMBIARSE DE CASA, las niñas y los niños dejarán su lugar para correr a otro.
4. Mientras las niñas y los niños que no tienen casa buscan una, quienes se queden sin casa serán las/os nuevas/os buscadoras/es.





6. Recolección de aros y pelotas

Materiales: aros o pelotas, un pizarrón o pizarra, plumón para anotar y un espacio amplio.

Propósito: coordinación de su cuerpo con el aro, manteniendo el equilibrio (implica flexibilidad e impulso en cada niña y niño), además de reconocer las habilidades y las cualidades de las y los demás.

Descripción:

1. Hacer 2 equipos con la misma cantidad de niñas y niños.
2. Cada equipo se coloca en un extremo del espacio quedando frente a frente.
3. Se dispersan X cantidad de aros por todo el patio.
4. A la señal de la persona adulta correrán a recolectar aros hasta que no quede uno solo.
5. Contamos los aros que tomó cada integrante del equipo y los sumamos, ya que se contarán como puntos anotados.

Realizamos una serie de rondas más hasta lograr que ambos equipos queden empates, ahí concluye el juego. Este juego lo puedes cambiar en caso de no haber aros suficientes, se puede realizar también con pelotas o con cualquier objeto pequeño.



7. A limpiar la casa

Materiales: pelotas de plástico, un gis (o una cuerda) y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se divide el espacio en dos partes utilizando un gis para dibujar una línea o colocando una cuerda en el suelo.
2. Se divide el grupo en tres y se acomodan dos equipos (uno en cada lado de la cancha), mientras el tercer equipo descansa.
3. Se riegan alrededor de 30 pelotas de plástico en cada lado de la cancha o patio donde es el juego.
4. A la señal de la persona adulta empiezan a lanzar ambos equipos sus pelotas a la cancha contraria y recogen las que caigan en su propia cancha, las regresan de nuevo, así continúan hasta que la persona adulta cuente 1, 2, 3. En ese momento todos dejan de lanzar y pasan a la línea final de su cancha.
5. La persona adulta cuenta cuantas pelotas hay de cada lado y le da un punto al equipo que tenga más limpia su casa.
6. El equipo que no obtuvo punto pasa a descansar, para que juegue el siguiente equipo y así sucesivamente hasta realizar varias rondas.



8. La muralla

Material: sin material.

Descripción:

1. Se marcarán 3 líneas en toda la cancha, patio o calle ancha de lado a lado, en cada línea se encontrará una niña o un niño que ATRAPA, pero sólo podrán moverse a lo ancho de la cancha, como en un pasillo.
2. El resto del grupo se encontrará en la línea final en uno de los extremos.
3. A una señal y sin salirse de la cancha las niñas y los niños correrán al extremo contrario sin ser TOCADOS por los que ATRAPAN, si alguien llega a ser tocada/o, se colocará en la línea donde fue atrapada/o, de tal forma que se vaya cerrando el paso al resto de las y los compañeros hasta ir formando una muralla.
4. Se terminará el juego una vez que no haya nadie a quien atrapar.





9. El oso hormiguero

Materiales: aros, colchonetas, tubos de espuma de natación y un espacio amplio.

Descripción:

1. Dos o más tomarán un tubo de espuma de natación, lo pondrán en su nariz simulando al oso hormiguero.
2. Con el tubo de espuma tratarán de tocar a las hormigas (que son el resto de las niñas y los niños que andarán corriendo por toda la cancha, patio o calle).
3. Alrededor de la cancha, patio o calle se encontrarán 4 colchonetas, las cuales representarán los hormigueros.
4. Si el oso hormiguero toca a una hormiga, ésta se duerme y se queda recostada en el piso.
5. Esa hormiga dormida sólo podrá ser salvada si llegan dos hormigas más y la transportaran al hormiguero más cercano (una la toma por los brazos y la otra de las piernas).
6. Una vez en el hormiguero se despierta y puede continuar jugando.
7. Las hormigas que están ayudando no pueden ser dormidas y hay que estar cambiando constantemente a los osos hormigueros.



10. El gusano con pelota

Materiales: 1 pelota por equipo y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacer equipos con el mismo número de participantes.
2. Todas/os sentadas/os en fila, uno detrás del otro. Pasar la pelota por encima de la cabeza hasta que llegue al último.
3. Cuando la niña o el niño que está atrás de la fila tenga la pelota en sus manos, tendrá una prueba o un reto para poder regresar a sentarse al principio de la fila y continuar con el ejercicio, así hasta que terminen todas y todos.

Ejemplo de pruebas o retos: encestar canasta o anotar un gol.

4. El ejercicio termina cuando una de las dos filas pasa la meta marcada.





11. El ciempiés con pelota

Materiales: una pelota por equipo, un silbato y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacer equipos con el mismo número de participantes.
2. Todas y todos de pie haciendo una fila.
3. Al sonido del silbato quien esté al frente pasa la pelota a quien esté inmediatamente atrás (por encima de su cabeza), quien recibe pasa la pelota a la/el siguiente niña/o (por entre las piernas), y así sucesivamente (arriba, abajo, arriba, abajo) hasta llegar a la/el última/o niña/o que correrá con la pelota en las manos, se formará hasta adelante y continuará el ejercicio (la pelota se entrega siempre en las manos y empezando por arriba de la cabeza).
4. Cuando la pelota vaya por la mitad de los integrantes del equipo, agregar otra pelota e intentar que no se junten.
5. El ejercicio termina cuando la/el que empezó vuelva a llegar al frente de la fila.

Incorporar en los adolescentes ejercicios de fuerza por lo menos 2 veces a la semana y disminuir los tiempos de estar sentado, especialmente frente a las pantallas de celulares y televisores.



12. Ejercicios por relevos con pelotas

Materiales: pelotas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacer 2 filas con el mismo número de participantes.
2. El reto será trasladar la pelota hasta un lugar determinado de la manera que la persona adulta lo indique (ida y vuelta), se la entrega a su compañera/o y ésta/e continúa así hasta que termine todo el equipo.
3. Realizar los recorridos con los siguientes ejercicios.
 - Avanzando, lanzar alto y atrapar.
 - Botar sólo con la mano derecha.
 - Botar sólo con la mano izquierda.
 - Llevar la pelota dando golpecitos con la palma de la mano derecha hacia arriba sin que se caiga.
 - Llevar la pelota dando golpecitos con la palma de la mano izquierda hacia arriba sin que se caiga.
 - Poner la pelota en medio de las piernas y trasladarse saltando como canguro.
4. El ejercicio termina una vez que todos realicen los ejercicios.

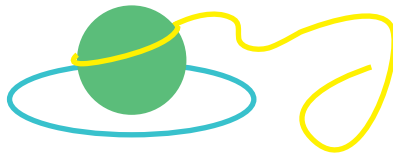


13. Paseando al perrito

Materiales: aros, pelotas, cuerdas y un espacio amplio.

Descripción:

1. El perrito será representado con una pelota dentro de un aro, el cual será sujetado por una cuerda.
2. Hay que tirar de la cuerda lentamente para pasear al perrito, controlando la velocidad del desplazamiento para que no se nos escape.
3. Hacer equipos con el mismo número de participantes.
4. La primer niña/o de cada equipo sacará a pasear al perrito, lo llevará hasta el lugar indicado (ida y vuelta), procurando que no se le escape.
5. Al regresar se lo entrega a su siguiente compañera/o, se le agrega otro perrito (pelota) y continúa paseándolos.
6. Gana el equipo que termine primero de pasear todos los perritos.





14. Atínale al aro

Materiales: aros, pelotas, pañuelos y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacer equipos con el mismo número de participantes.
2. Cada niña/o traerá una pelota en sus manos.
3. Cuando la persona adulta lo indique, quien esté al frente de cada fila realiza el ejercicio y si inserta la pelota en el aro, continúa la/el siguiente niña/o hasta que acaben todas y todos.
4. Maneras de meter la pelota al aro:
 - Lanzar la pelota desde su lugar y tratar de que se quede dentro del aro que estará frente a ellas y ellos.
 - Patear la pelota desde su lugar tratando de que se quede dentro del aro que estará frente a ellas y ellos.
 - Poner la pelota dentro del aro con los ojos vendados, sólo siguiendo las instrucciones de su equipo.
5. Gana el equipo que realice primero la actividad sin equivocarse.



15. Relevos de caballos y jinetes

Materiales: pelotas grandes y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacer 2 equipos con el mismo número de participantes.
2. Cuando la persona adulta lo indique, quien esté al frente de cada fila monta su caballo (pelota gigante) y empieza a saltar a toda velocidad hasta el lugar indicado (ida y vuelta 2 veces).
3. Regresa y le entrega el caballo al siguiente compañera/o y continúa con el ejercicio hasta que terminen todas y todos.
4. Gana el equipo que termine primero la distancia del recorrido (que será de 10 metros).





16. Atrapa tesoros

Materiales: aros, pelotas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se distribuyen pelotas por todo el espacio (representarán los tesoros).
2. Se divide el grupo en 2 equipos.
3. Alguien de cada equipo lanza el aro como un platillo volador hacia los tesoros y esperamos que éste caiga. Los tesoros que queden dentro del aro se recolectan.
4. Esperamos que todas/os las niñas y los niños realicen el lanzamiento.
5. El juego termina cuando no hay más tesoros y gana el equipo que atrape más tesoros.

Para las niñas y los niños la actividad física debe estar asociada a jugar y moverse libremente con su cuerpo.

17. Atrapa moscas (clasifica las pelotas por colores)

Materiales: aros, pelotas de colores y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se clasifican las pelotas por colores.
2. Hacemos 2 equipos con el mismo número de participantes.
3. Se colocan varios aros a la altura de la media cancha.
4. Cada aro representa un color.
5. Le asignamos alrededor de 30 pelotas por equipo.
6. A la señal de la persona adulta salen las/os primeras/os niñas/os de cada equipo con una pelota en la mano y corren a depositarla en el lugar adecuado.
7. Gana el equipo que termine primero de clasificar las pelotas.





18. Derriba el tapete

Materiales: tapetes de foami cuadrados, pelotas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Dividimos el grupo en 2 equipos con el mismo número de integrantes.
2. Los formamos en fila y frente a ellos, a una distancia considerable, colocamos 2 triángulos formados por dos piezas del tapete de foami.
3. A la orden de la persona adulta empiezan a lanzar pelotas por turnos para lograr derribar los tapetes, pelota lanzada ya no puede ser reutilizada (cada equipo cuenta con 30 pelotas).
4. El primer equipo que logre derribar sus tapetes gana.

19. Cocodrilo dormilón

Materiales: aros y un espacio amplio.

Descripción:

1. En un extremo del espacio se encontrarán 2 niñas o niños que serán EL COCODRILLO DORMILÓN.
2. El resto del grupo se encontrará cerca de ellas/os para despertarlas/os y gritarle "cocodrilo dormilón, cocodrilo dormilón, despiértate".
3. Cuando el cocodrilo decida despertarse, perseguirá a las niñas y a los niños y estas/os intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido (aros alrededor del espacio delimitado).
4. Quienes sean TOCADAS/OS por los cocodrilos antes de llegar al área de salvación, se convertirán en los nuevos cocodrilos.



20. El semáforo

Materiales: pañuelos u hojas de color (verde, amarillo y rojo) y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se divide el grupo en 2 equipos iguales (uno en cada extremo del espacio).
2. La persona adulta tiene en su mano los tres pañuelos (verde, amarillo y rojo), cada uno de ellos representa una orden del semáforo. Por ejemplo: el rojo detenerse, el amarillo caminar lentamente y el verde correr.
3. En el momento en el que la persona adulta muestre alguno de los pañuelos, las niñas y los niños deberán ejecutar la orden lo más rápido posible caminando hacia el centro de la cancha.

El primer equipo que cometa un error sumará un punto malo.



El equipo que sume primero 10 puntos malos pierde.

21. Caballitos en busca de su cola

Materiales: tubos de espuma, pañuelos y un espacio amplio.

Descripción:

1. Dividimos el grupo en 2 equipos.
2. Al otro extremo de la cancha se encontrarán pañuelos (uno por niña/o), que simularán ser la cola de los caballos.
3. A la señal de la persona adulta saldrán los primeros de cada equipo montados en un tubo de espuma simulando un caballo.
4. Al llegar hasta el otro extremo de la cancha, patio o calle, cogen un pañuelo, se regresan y al llegar sale la/el siguiente niña/o, siempre es ida y vuelta.
5. Gana el equipo que regrese primero todas sus colas (pañuelos).





22. Saltando la cuerda

Materiales: aros, tubos de espuma y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se divide el grupo en equipos con el mismo número de participantes.
2. A la señal de la persona adulta saldrán los primeros de cada equipo simulando que saltan la cuerda hasta cierto lugar (ida y vuelta).

El ejercicio se realizará con 3 implementos. Cuerda: primera ronda saltamos con un aro, segunda ronda saltamos con un tubo de espuma, tercera ronda saltamos con una cuerda.

3. Al regresar a su fila puede salir la/el siguiente.
4. Gana el equipo que termine primero.



23. Transportando la pelota

Materiales: pelotas pequeñas de colores, tubos de espuma y espacio amplio.

Descripción:

1. Hacemos 2 equipos con el mismo número de participantes.
2. El ejercicio se realiza en parejas (cada equipo se separa por parejas, pero siguen siendo equipo).
3. Las primeras parejas de cada equipo tomarán 2 tubos por los extremos, los juntarán y en la comisura colocarán una pelota.
4. A la indicación de la persona adulta transportarán la pelota hasta el lugar indicado y la colocamos dentro del aro que estará enfrente.
5. Caminar tranquilas y tranquilos y comunicándose, porque si se les cae la pelota, se tendrán que regresar al lugar de salida.
6. Cada equipo tendrá alrededor de 15 pelotas y las tendrán que transportar todas de una por una.
7. Gana el equipo que transporte primero sus pelotas.





24. Equilibrio sobre tubos

Materiales: tubos de espuma, tape y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacer 2 equipos con el mismo número de participantes.
2. Colocar 3 tubos de manera continua (uno unido al otro).
3. A la indicación de la persona adulta caminamos encima de ellos controlando nuestro equilibrio y poniendo un pie detrás del otro, si se cae se tendrá que regresar hasta el principio.
4. Lo más recomendado es realizar el ejercicio sobre una superficie plana y sin calzado.
5. El equipo que termine primero gana.





25. Pato, pato, ganso

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Este juego se realizará formando un círculo en el espacio, todas y todos de pie agarradas/os de la mano.
2. En el exterior del círculo se encontrará una pareja de niñas o niños caminando alrededor, entonará las frases pato, pato, pato, cortará el círculo con la palabra ganso, la pareja que estaba sujeta donde se cortó el círculo, será la que competirá contra ellas o ellos, saldrán corriendo en sentido contrario.
3. Ganará la primer pareja que ocupe el espacio vacío. La pareja que quede fuera, se quedará para proseguir caminando alrededor.
4. Se termina el juego hasta que todas y todos participen.

En la vida adulta, tanto la motricidad gruesa como la motricidad fina están presentes cuando utilizamos grandes grupos musculares, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos (al levantarse de la cama, cuando nos bañamos, cuando recogemos nuestra ropa, cuando limpiamos la casa y hasta cuando nos vestimos), por eso la importancia desde la niñez de hacer movimientos y actividades físicas.



26. Simón dice

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Las niñas y los niños se encontrarán semidispersos por el área y en la posición que gusten.
2. La persona adulta les explicará que tienen que obedecer la orden que ella diga siempre y cuando le antecedan las palabras "SIMÓN DICE", si ella/él llega a decir una orden y no menciona estas palabras tendrán que permanecer inmóviles.
3. Ejemplos de Simón dice:
Que hagas 5 sentadillas
Que hagas 5 abdominales
Que corras por toda la cancha, etc.
4. Cualquiera puede ser Simón (no sólo la persona adulta).





27. El sol y el hielo

Materiales: casacas, 2 colores ó 2 distintivos.

Descripción:

1. Escoger 2 niñas o niños que representen a los soles y 2 niñas o niños que representen a los hielos.
2. Los soles se pondrán una casaca de color o distintivo y los hielos otra casaca de color o distintivo.
3. Se les explicará a las/os demás jugadoras y jugadores que si los hielos llegan a tocarlas/os, se inmobilizarán, y una vez congelados, los soles llegarán a tocarlas/os y se descongelarán.
4. Este juego consiste en que el resto del grupo deberá escapar corriendo de las niñas y los niños que son hielo y cuando sean tocadas/os pedir ayuda a las niñas y a los niños que son soles para poder continuar con el juego.
5. Cambiar constantemente los turnos de los soles y los hielos.

El cuerpo humano está compuesto con más de 75% de agua, por eso la importancia de hidratarlo constantemente.

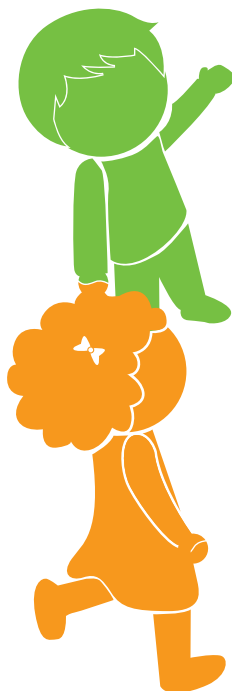


29. La cucaracha

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Se forma un círculo con las niñas y los niños tomados de las manos.
2. Dos o más de ellas/os se colocarán en el centro del círculo (serán cucarachas).
3. En el momento que indique la persona adulta todas/os comenzarán a cantar “en el patio de mi casa, hay una cucaracha, échénle FLIT, échénle más, ya se murió, ya revivió”.
4. En ese momento todas/os empiezan a correr, las niñas y los niños que estaban en el centro del círculo comenzarán a perseguir a sus compañeras/os y al que se le alcance será cucaracha.



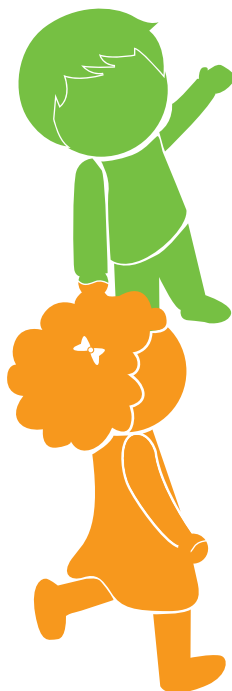


29. La cucaracha

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Se forma un círculo con las niñas y los niños tomados de las manos.
2. Dos o más de ellas/os se colocarán en el centro del círculo (serán cucarachas).
3. En el momento que indique la persona adulta todas/os comenzarán a cantar “en el patio de mi casa, hay una cucaracha, échenle FLIT, échenle más, ya se murió, ya revivió”.
4. En ese momento todas/os empiezan a correr, las niñas y los niños que estaban en el centro del círculo comenzarán a perseguir a sus compañeras/os y al que se le alcance será cucaracha.



30. La bola mágica

Materiales: pelota de plástico grande y un espacio amplio.

Descripción:

1. Las niñas y los niños se ubican detrás de una línea (será su casa).
2. La persona adulta (mago) comienza a frotar una pelota, diciendo: ésta es la bola mágica y todas y todos están hechizadas/os...los voy a transformar en... (aviones, casas, changos, gatos, bebés llorando, personas riéndose, leones, etc).
3. Entonces las niñas y los niños recorren el espacio jugando a ser...
4. Cuando se le cae la pelota al mago, se rompe el hechizo, todas y todos deben volver corriendo a "su casa", tratando de no ser atrapadas/os por el mago.
5. El mago atrapará a 2 niñas o niños y éstas/os serán los nuevos magos, cada uno con su respectiva bola mágica.





31. Pobrecito gatito

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Se coloca todo el grupo sentado en círculo, en el centro de él se encontrará una niña/o que será el GATITO.
2. Este juego consiste en que el GATITO se acercará a una/un niña/o y le maullará.
3. La/el niña/o seleccionada/o pondrá su mano en la cabeza del gato y le dirá "POBRECITO, POBRECITO GATITO". Sin reírse ni voltear para otro lado.
4. Si se ríe pierde y pasa a ocupar el lugar del gato.
(El gato podrá hacer gestos para lograr que se rían y esto se ponga más difícil).

32. El teléfono roto

Materiales: papelitos con frases.

Descripción:

1. Coloca a las niñas/os en 2 filas, formando 2 equipos.
2. Decirle una frase al oído a quien esté al frente de cada grupo (frases complicadas).
3. Cada niña/o deberá susurrarle al oído al siguiente.
4. La/el última/o, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste.
5. Realizamos varias rondas y el equipo que haga más puntos gana.



33. Cono en la bolera

Materiales: conos, un balón y un espacio amplio.

Descripción:

1. Formar muchos conos y colocarlos a unos metros de las niñas y los niños.
2. Las niñas y los niños harán 2 equipos con el mismo número de integrantes y se colocarán en fila a 8 metros de distancia de los conos.
3. Las/os de enfrente de cada equipo lanzarán un balón de futbol que tendrán en sus manos como si fuera una bola de boliche para poder derribar los conos.
4. Una vez realizado el ejercicio correrán y tomarán los conos que tiraron y se los llevarán a su equipo.
5. Hecho esto, le entregan la pelota a la niña o niño que sigue.
6. El juego termina cuando ya no haya más conos parados.
7. Gana el equipo que haya derribado más conos.

El deporte competitivo a temprana edad debe incluir el juego y la diversión, no las presiones de una persona adulta deportista profesional. Los padres, las/os entrenadoras/es y las/os educadoras/es debemos potenciar un correcto desarrollo físico, psicológico y emocional de las niñas, niños y adolescentes.



34. Las y los ingenieros

Material: sin material.

Descripción:

1. El grupo se convertirá en robots, sólo 4 serán las y los ingenieros.
2. Los robots empezarán a caminar con un brazo levantado al frente con cualquier dirección que elijan.
3. Cuando una/o ingeniero pase cerca de ellas/os y les oriente su brazo hacia otra dirección, tendrán que cambiar de rumbo hacia donde fueron orientadas/os.
4. Cambiarán el papel de ingenieras/os y de robots cada determinado tiempo.



35. Las y los bailarines

Materiales: aros y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se forman 2 equipos con el mismo número de participantes.
2. Previamente la persona adulta les dará 5 aros a cada equipo.
3. Los 2 equipos intentarán que los aros realicen un recorrido completo (del primer hasta el último lugar de cada equipo), pero sin que éstos se suelten de las manos, pasando cada quien el aro por todo el cuerpo.
4. El primer equipo que logre pasar sus 5 aros hasta el otro extremo ganará 1 punto.
5. Realizar varias rondas.
6. Gana el equipo que junte primero 5 puntos.





36. Rapi-pase

Materiales: conos y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se forman 2 filas con el mismo número de participantes (las niñas y los niños pueden permanecer sentados, uno en un lado del otro).
2. En el inicio de cada fila, se encontrarán 15 conos montados uno encima del otro.
3. A la indicación de la persona adulta empezarán a pasar los conos de mano en mano uno detrás del otro.
4. Cuando lleguen al final la/el última/o niña/o intentará realizar una torre con 5 conos de base.
5. Gana el equipo que logre realizar la torre primero.

37. El huracán

Materiales: aros de colores y un espacio amplio.

Descripción:

1. Previamente la persona adulta coloca aros de diferentes colores en el suelo.
2. Las niñas y los niños se encontrarán caminando o trotando a cierta velocidad por el patio.
3. Cuando la persona adulta diga HURACÁN, todas/os correrán al color que se haya mencionado después de la palabra huracán.
4. Todas y todos deberán estar dentro de los aros del color mencionado.

38. Encantados americanos

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. La persona adulta escogerá a 3 niñas/os que serán los que encantan y a 3 que serán los que desencantan, el resto de sus compañeras/os serán los perseguidos.
2. Las niñas y los niños que se encargan de “encantar”, perseguirán por el patio a sus compañeras/os.
3. Únicamente con el hecho de ser tocadas/os en cualquier parte del cuerpo por los que encantan, quedarán “encantadas/os” de pie y con las piernas separadas llamando a las y los desencantadores y cuando éstas/os pasen entre sus piernas quedarán desencantadas/os.
4. Así continuar jugando hasta que la persona adulta escoja a otras/os niñas/os como encantadores y desencantadores.
5. No se puede encantar a una niña o a un niño que esté desencantando a otra/o.



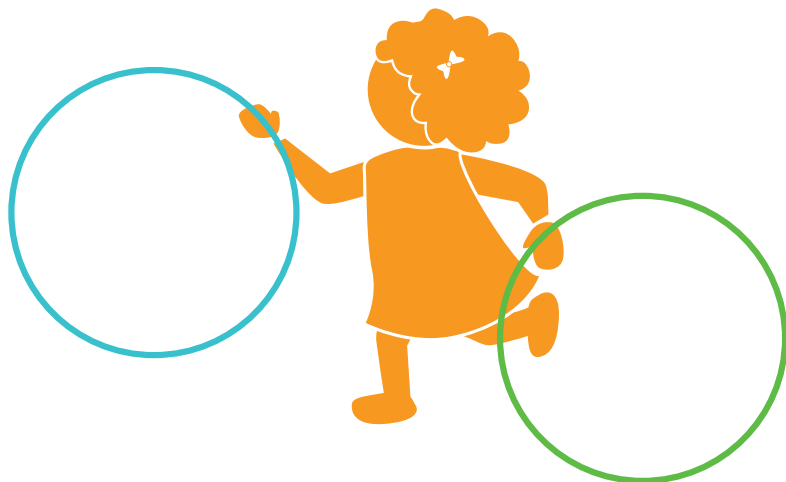


39. Saltar aros

Materiales: aros y un espacio amplio.

Descripción:

1. El grupo se encuentra dividido por equipos en columnas.
2. La/el primera/o de cada una tendrá en sus manos 8 aros, empieza a correr y va dejando en el camino un aro por vez, al llegar al punto de retorno regresará e irá saltando de un aro a otro sin evitar ninguno.
3. Al llegar toca a la/el siguiente compañera/o y ésta/e hace el recorrido en sentido inverso, de ida salta y de regreso recoge los aros y los entrega a la/el tercer compañera/o.
4. Ganará el equipo que termine primero el recorrido por todos sus participantes y sin cometer errores.



40. Quitarle la cola al dragón

Materiales: pañuelos, seguro de ropa y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se divide el grupo en 2 equipos.
2. Cada equipo será un dragón y se formarán uno detrás del otro tomados de la cintura.
3. A quien esté al final de cada equipo se le entregará un pañuelo, se lo colocarán en la parte de atrás detenido con un seguro.
4. A la señal de la persona adulta la/el primera/o de cada equipo intentará robarle la cola al otro dragón, sin soltarse como equipo.
5. Gana el equipo que logre quitar primero la cola del dragón contrario.





41. Pan y queso

Materiales: aros y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se dispersa al grupo en el espacio amplio dentro de un aro cada uno, excepto 2 niñas o niños que se acercarán y preguntarán a cada una y uno de los demás ¿vendes pan y queso? a lo que les contestarán: aquí no, sino en la casa de....
2. Ellas y ellos irán a preguntar nuevamente y en ese momento intentarán todas y todos cambiarse de casa y las/os compradoras/es tratarán de ocupar un lugar vacío.
3. Las niñas y los niños que no ocupen otro lugar quedarán para preguntar nuevamente.

42. La carrera del mareo

Materiales: aros y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se divide el grupo en 2 equipos con el mismo número de participantes.
2. Se colocarán en columnas, a una señal correrá la/el primera/o de cada equipo y llegará a la meta que se encontrará a 8 metros de distancia aproximadamente.
3. En la meta se encontrará un aro en el cual deberá entrar y dar 10 vueltas completas, después regresará corriendo y le dará la mano a la compañera o a el compañero siguiente.
4. Ganará el equipo que termine primero.



43. Lluvia de pelotas

Materiales: pelotas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se divide al grupo en 2 equipos.
2. Cada uno dentro de la mitad del espacio.
3. A uno de los equipos se le entregan 8 pelotas.
4. A una señal, las lanzarán por el aire a la cancha del equipo contrario para ver cuántas logran ser atrapadas.
5. Enseguida, le toca al otro equipo hacer lo mismo.
6. Se anotarán las pelotas no atrapadas y se irán sumando los puntos malos.
7. Gana el equipo que tenga menos puntos malos.

44. Rompiendo el cerco

Materiales: pelota y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se coloca al grupo en círculo con piernas separadas y con una separación entre cada quien de aproximadamente 80 cms.
2. Se le dará una pelota a cualquiera y ésta/e intentará hacerla salir lanzándola desde su lugar, para pasarla entre las piernas de alguna compañera o de algún compañero.
3. Si alguien la deja pasar, saldrá del juego.
4. La/el última/o en salir gana.



45. Córrele con tu aro

Materiales: cuerdas, aros y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se coloca al grupo por filas, 2 de las/os jugadoras/es extenderán una cuerda de aproximadamente 8 mts. enfrente de sus compañeras/os, ahí se encontrarán insertados 5 aros para cada equipo.
2. El juego consiste en llevar corriendo cada aro hasta la parte final de la cuerda y regresar por el siguiente hasta que se acaben, después regresarlos todos juntos al lugar de inicio.
3. Quien siga realizará lo mismo en sentido inverso.
4. Ganará el equipo que termine primero.
5. NOTA: Las/os jugadoras/es que están sosteniendo la cuerda extendida, podrán ser relevadas/os en tiempo adecuado para formar parte de la competencia.

46. Liberadoras y liberadores de mariposas

Materiales: aros y un espacio amplio.

Descripción:

1. Dos niñas/os serán los liberadores y todas/os los demás las mariposas.
2. Las/os liberadoras/es perseguirán a las niñas/os por todo el espacio con varios aros en la mano, tratando de liberarlas/os.
3. Una vez liberadas/os ya no pueden correr.
4. Quienes sean liberadas/os al último serán las/os próximas/os liberadoras/es.



47. El comecocos

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Todas y todos se distribuyen de pie libremente en el espacio delimitado.
2. Se escogen 2 participantes al azar y se colocan como si tuvieran 4 patas (serán comecocos) y persiguen a las y los demás intentando tocarlas/os.
3. Una vez que alguien es tocada/o (o toca el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies) es considerada/o “comecocos” y pasa a atrapar a los demás.
4. Así sucesivamente, hasta que queden 2 jugadoras/es de pie que serán las y los siguientes comecocos.

La niñez es un período de oportunidad para establecer hábitos saludables que serán mantenidos con mayor facilidad en la adultez. Las niñas y los niños que realizan actividad física tienen más posibilidades de practicarla cuando sean personas adultas.

48. Mancha zoom

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. La zona de juego debe estar bien delimitada, sobre uno de los límites se ubica una niña o un niño que será la mancha, y en el límite contrario las/os compañeras/os (refugio).
2. Las consignas son:
 - Al subir paulatinamente los brazos, niñas y niños se irán acercando hacia ella mediante pasos largos, se trata de quedar lo más cerca posible de la mancha en el momento en que tiene los brazos extendidos hacia arriba.
 - Al bajar paulatinamente los brazos, las niñas y los niños se irán alejando de la mancha, hasta llegar al punto de partida (en este momento la mancha tiene los brazos extendidos hacia abajo).
3. Cuando la mancha diga “foto”, saldrá corriendo a tocar a cualquiera de sus compañeras/os que también correrán hasta que lleguen al punto de partida (refugio).
4. Quien sea tocada/o pasa a reemplazar a la mancha. Si no toca a nadie, vuelve a empezar.



49. Policías y ladrones

Materiales: pueden ser cuerdas, tiras de tela y un espacio amplio.

Descripción:

1. Las/os jugadoras/es se distribuyen en 2 equipos.
2. Un equipo se coloca libremente por el espacio (los ladrones) y se coloca en la parte de atrás del pantalón una cuerda o tira de tela que quedará arrastrando por el suelo; mientras que el otro equipo (policías), se encuentra en un extremo del espacio.
3. A la señal de la persona adulta todas y todos del equipo policías corren tras los ladrones y tratan de pisar la cuerda de cualquiera de ellos.
4. Una vez que la/el policía le quite la cuerda a cualquier ladrón, se cambian los roles, el que era ladrón se convierte en policía y el que era policía se convierte en ladrón.
5. Nota: darle tiempo a los ladrones para que se pongan su cuerda o su tira de tela.
6. Está prohibido amarrarse la cuerda, para evitar accidentes.



50. Carrera de tres patas

Materiales: se usan tiras de tela, cuerdas pequeñas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Esta carrera tiene que ver más con la cooperación que con la velocidad.
2. Se divide a las y los participantes en parejas y se les pide que se coloquen una/o al lado de su compañera/o.
3. Luego, ata una pierna de cada miembro de la pareja con un pañuelo o tira de tela . También puedes utilizar cinta adhesiva.
4. Para jugar, las parejas de tres patas tienen que correr hasta la línea de meta, coordinándose lo mejor posible para no perder el equilibrio.
5. La primera pareja que cruce la meta gana.
6. La distancia recomendada es de 8 metros, el ejercicio es por relevos, sólo se realiza el recorrido por 8 metros y sale la siguiente pareja.



51. Carrera del huevo en la cuchara

Materiales: cucharas, bolitas de unicel y un espacio amplio.

Descripción:

1. Dividimos el grupo en 2 equipos, formando una fila india por equipos detrás de la línea de salida.
2. El juego comienza cuando las/os 2 primeras/os jugadoras/es salen corriendo con la cuchara y la bolita de unicel.
3. Al llegar a la meta, darán la vuelta y regresarán a la línea de salida, donde les esperan sus compañeras y compañeros.
4. Tras cruzar la línea, tienen que entregar la cuchara y el huevo a la/el jugadora/or que les releve para que hagan el mismo recorrido.
5. El equipo que consigue terminar antes es el equipo ganador.

Nota: el huevo es representado con una bolita de unicel.





52. Estatuas

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Todas y todos estarán libremente por el espacio.
2. Al momento que la persona adulta grite “estatuas”, todas y todos adoptarán una posición de estatuas.
3. Las niñas y los niños que se muevan van siendo descalificados, quien quede al final gana.
4. Para hacerlo más divertido y más difícil, puedes decir la palabra estatua acompañada de otra cosa, por ejemplo: superhéroes, soldados, animalitos, árboles, en un pie, etc.

53. Agrupaciones por números

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Todas y todos los participantes deberán estar repartidos por un espacio (previamente delimitado).
2. Todas y todos estarán en movimiento.
3. La persona adulta inicia el juego indicando en voz alta un número entre el 1 y el 15 y todas y todos los pertenecientes a ese grupo deberán agruparse.
4. La niña y el niño que no logre agruparse, dirá el siguiente número y si hay más niñas/os se pondrán de acuerdo para indicar el número.



54. Bomba

Materiales: pelota de hule y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se coloca a una niña o a un niño en el centro de un círculo hecho por lo demás.
2. Mientras ella o él cuenta hasta 20 con los ojos cerrados, los demás están pasándose la pelota.
3. Cuando ella o él termina de contar, dice: "¡Bomba!", la niña/o que en ese momento tenga la pelota se sienta en el suelo con las piernas abiertas.



4. Cuando se inicia otra vez el juego, se tiene que saltar a la niña/o que está en el suelo y así poder pasársela a la/el siguiente compañera/o.

5. Gana la/el última/o que quede de pie.



55. Casa, inquilino, terremoto

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Se juega de 3 y debe sobrar una niña o un niño.
2. En trío, 2 niñas/os se cogen de la mano (serán casa) y la/el otra/o se queda en medio de las/os 2 (será inquilino).
3. La/el niña/o que quedó sola/o dice: “¡inquilino!”, la niña o el niño que esté en medio se tiene que mover y buscar otra “casa”. Si dice “¡casa!”, las casas se mueven a buscar otra u otro inquilino que permanece en el sitio. Si dice “¡terremoto!”, todo el mundo se mueve.
4. Así sucesivamente. Quien se quede sin formar casa o sin ser inquilino queda en el medio y se sigue el juego.

56. Transporte de conos en la cabeza

Materiales: conos y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacemos 2 filas con el mismo número de participantes.
2. Quien esté al frente de cada fila tiene que transportar un cono encima de su cabeza (ida y vuelta), para posteriormente dárselo a su compañera/o para que realice lo mismo.
3. El equipo que termine primero gana.
4. No se puede sujetar el cono con las manos.
5. Si se le cae el cono se regresa hasta el inicio.



57. El túnel

Materiales: aros, cuerdas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se hacen 2 equipos (verde y amarillo) con el mismo número de participantes.
2. Al frente de cada equipo a una distancia de 3 metros se ubican 2 mesas (con una cuerda con aros colgados o cualquier objeto para poder pasar por debajo).
3. A la señal de la persona adulta salen corriendo las/os primeras/os niñas/os que deben pasar por debajo de la mesa realizando cuadrúpeda y se incorporan a su formación, para que luego salga la/el siguiente compañera/o.
4. Gana el equipo que termine primero y lo haya hecho de la forma correcta.

La actividad para las niñas y los niños debe ser divertida y posible. Así se logran mantener la motivación y la práctica regular.



58. Hoy voy a salvar un león

Materiales: un espacio amplio y señaletas de los puntos fijados.

Descripción:

Antes de iniciar el juego la persona adulta organiza los puntos fijados e instala las señaletas a cada uno.

1. Se les explica a las/os niñas/os que se ha perdido un león y que deben ir a salvarlo, para ello se les pide ayuda.
2. Se les indica que siempre han de ir detrás de la persona adulta (que será el guía), ya que puede haber algún peligro, y si dicho guía lo descubre todas/os deben volver rápidamente a un punto previamente fijado que llamaremos casa (una marca en el suelo, una pared).
3. Se coloca a todo el grupo uno en un lado del otro, todos atrás de la persona adulta, en este momento todas y todos se encontrarán en el área de salvación.
4. A continuación, se les solicita que repitan en voz alta:

HOY VOY A SALVAR UN LEÓN, UNO GRANDE Y FUERTE,
YO NO TENGO MIEDO ¡OH! PERO QUÉ VEO, UNA LAGUNA
GRANDE GRANDE.

Todas y todos se ponen su traje de baño y nadan por la laguna hasta que el guía les avisa que hay un cocodrilo y todas/os deben volver al punto fijado como casa.



HOY VOY A SALVAR UN LEÓN, UNO GRANDE Y FUERTE,
YO NO TENGO MIEDO ¡OH! PERO QUÉ VEO, UN PASTI-
ZAL GRANDE GRANDE.

Todas y todos cogen unas tijeras grandes para cortar
el pasto y lo van cortando hasta que el guía les avisa
que hay una serpiente y todas/os vuelven al punto
fijado como casa.

HOY VOY A SALVAR UN LEÓN, UNO GRANDE Y FUERTE,
YO NO TENGO MIEDO ¡OH! PERO QUÉ VEO, UNA MON-
TAÑA GRANDE GRANDE.

Todas y todos cogen una cuerda, la lanzan y comien-
zan a subir la montaña hasta que el guía les avisa
que hay un águila y todas/os vuelven al punto fijado
como casa.

HOY VOY A SALVAR UN LEÓN, UNO GRANDE Y FUERTE,
YO NO TENGO MIEDO ¡OH! PERO QUÉ VEO, UNA CUEVA
GRANDE Y OSCURA.

Ahora el guía les previene diciendo que es muy pro-
bable que el león esté en la cueva, así que deben ir en
silencio y con mucho cuidado (podrían ir de puntillas
y con una linterna imaginaria). Todas/os entran en la
cueva hasta que el guía les avisa que está el león y
todas/os vuelven al punto fijado como casa, si el león
logra atrapar a alguien dentro de su casa, ésta/e se
convertirá en el nuevo león.



59. El Lobo

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Una niña o un niño será el lobo.

Las jugadoras y los jugadores se toman de la mano y hacen un círculo, empiezan a cantar:

Juguemos en el bosque,
mientras el lobo no está.

Juguemos en el bosque,
mientras el lobo no está.

- ¿El lobo está?

Quien hace el personaje del lobo contesta:

- ¡Me estoy poniendo los calzoncillos!

Juguemos en el bosque,
mientras el lobo no está.

Juguemos en el bosque,
mientras el lobo no está.

- ¿El lobo está?

El lobo contesta:

- ¡Me estoy poniendo la camiseta!

2. Todas/os cantan en ronda y hacen preguntas al “lobo” que está en el centro. El “lobo” va contestando hasta que está totalmente listo.



3. El juego continúa hasta que llega el momento en el que el lobo coge las llaves de su casa y sale a buscar a las niñas y a los niños que están jugando.
4. Niña o niño que el lobo agarre, será el siguiente lobo.
5. Puede haber más de 1 lobo.

60. Corre, corre

Materiales: pelotas de hule y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacemos 2 equipos con el mismo número de participantes.
2. Se agruparán en parejas.
3. Se colocan de espaldas, uno contra otro, poniendo una pelota en medio.
4. Cada pareja deberá correr hasta cierto punto (ida y vuelta), sin que la pelota se caiga del hueco que hay entre sus espaldas.
5. Si la pelota toca el suelo, vuelven a empezar.
6. Gana el equipo que termine primero.



61. La tempestad

Materiales: sillas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Todas y todos los participantes forman un círculo sentadas/os en sus respectivas sillas.
2. Quien dirija el juego se coloca a la mitad y dice: “un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido. Cuando yo diga ola a la derecha, cambian de puesto a la derecha, cuando yo diga, ola a la izquierda, cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga tempestad, deben cambiar de puestos, mezclándose en diferentes direcciones.
3. Se dan varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando se observe que las y los participantes estén distraídos, el que dirige dice “tempestad” y ocupará un puesto aprovechando la confusión, quedando así alguien sin puesto.
4. Esa/e niña/o debe entonces dirigir el juego, si alguien queda tres veces sin puesto, se le hace una penitencia.

¿Qué es la motricidad gruesa? es el conjunto de habilidades que permiten a las personas llevar movimientos amplios y coordinados (en la infancia es gatear, punta de pie, carreras, trepar, montar, columpiarse).



62. La argolla

Materiales: argollas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se hacen 2 equipos de igual cantidad.
2. Se forman 2 filas alternando niñas y niños, todas y todos deberán tener su dedo índice levantado, quien esté al frente de cada fila tendrá una argolla en su dedo.
3. Se trata de ir pasando la argolla de dedo en dedo hacia atrás y de regreso, sin dejarla caer.
4. El equipo que lo haga en menor tiempo gana un punto.
5. El equipo que llegue primero a 5 puntos gana.



¿Qué es la motricidad fina? es la coordinación de los movimientos musculares pequeños que ocurren en partes del cuerpo como los dedos, las manos y las muñecas, interviniendo también los esfuerzos coordinados con el cerebro y los músculos.



63. La papa caliente

Materiales: pelota de hule u objeto mediano y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se hace un círculo con las niñas y los niños, ya sea sentados o parados.
2. Se elige a una niña o a un niño y se le entrega una pelota o cualquier otro objeto.
3. La persona adulta se coloca de espalda al grupo y va diciendo: “papa caliente”, la pelota u objeto va rotando entre todas y todos; de repente dice: “se quemó” y a la niña o al niño que en ese momento tenga la pelota u objeto, se le pide que cuente un chiste, que baile o que recite una canción (lo que decidan).

64. Despertó la fiera

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Dos jugadoras/es son la fiera.
2. Se colocan en el centro y con las manos se tapan los ojos.
3. A unos 10 metros de distancia se pinta una raya a la izquierda y otra a la derecha.
4. Las/os jugadoras/es caminan alrededor de las fieras dormidas.
5. De repente la persona adulta dice: “despertó la fiera” y todas/os corren a situarse detrás de una línea, mientras la fiera las/os persigue.
6. Si las fieras alcanzan a alguien, éstas y éstos serán las fieras para el siguiente juego.

65. Espejos

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. Por parejas.
2. Una/o dirige y la/el otra/o hace de espejo.
3. Primero a nivel facial, después también con el tronco y los brazos, finalmente con todo el cuerpo.
4. Cambiar de papeles.

66. Juego de la roca

Materiales: pelotas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se escogen 2 niñas/os.
2. Las niñas y los niños seleccionados llevarán una pelota en sus manos, la lanzan para convertir en roca a las/os que sean tocadas/os por la pelota.
3. Una vez convertidas/os en roca se colocarán agachadas/os en el suelo.
4. Sólo pueden ser salvadas/os por el resto de sus compañeras/os cuando les pasen por encima.
5. Las/os últimas/os 2 niñas/os que se conviertan en roca lanzarán en la siguiente ronda.





67. El gato

Materiales: pelota de hule y un espacio amplio.

Descripción:

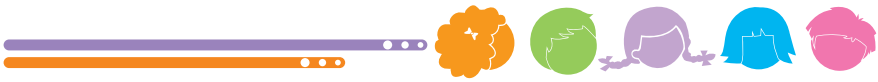
1. Hacemos equipos de 3.
2. Una niña o un niño se queda en medio (gato) y las/os otras/os 2 a los costados e intentan pasarse la pelota sin que la coja la/el del medio.
3. Si la llegara a coger la/el de enmedio, la niña o el niño que la lanzó pasa a ser gato.

68. Ladrón de pelotas

Materiales: pelotas y un espacio amplio.

Descripción:

1. Dividimos el grupo en 2, una parte serán ladrones de pelotas y la otra parte cada quien tiene un balón y debe estar rebotándolo, recorriendo un espacio.
2. A la indicación de la persona adulta de confianza, las/os ladronas/es de pelotas deben intentar quitarles el balón a las/os jugadoras/es que lo rebotan.
3. Nadie puede quedarse sin rebotar el balón mucho tiempo, lo deben rebotar constantemente.
4. Si una ladrona o ladrón le quita la pelota a alguien, esta niña o niño se convierte en ladrona/ón y busca otra pelota.
5. El juego se termina cuando todas y todos hayan robado mínimo alguna pelota.

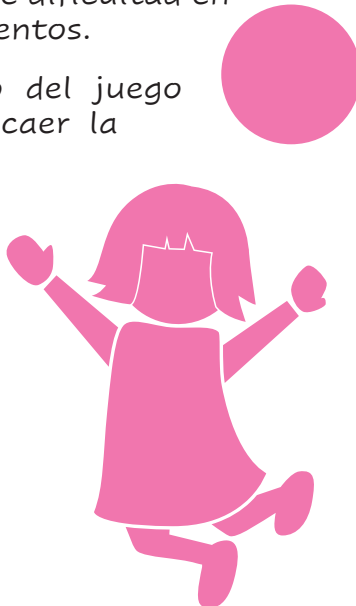


69. Pelotas al aire

Materiales: pelotas de hule y un espacio amplio.

Descripción:

1. Ponemos a las niñas y a los niños en fila.
2. Se trata de lanzar las pelotas al aire de distintas formas.
3. Las formas serían:
 - Lanzar la pelota, giro y atrapo.
 - Lanzar, dejar que vote una vez y atrapar.
 - Lanzo, aplaudo enfrente, aplaudo atrás y atrapo.
 - A medida que el juego avanza, se va aumentando el nivel de dificultad en los lanzamientos.
4. Va saliendo del juego quien deje caer la pelota.





70. Avance en cuclillas

Materiales: pelota de hule y un espacio amplio.

Descripción:

1. Hacemos 2 equipos, haciendo una fila.
2. La/el primer jugadora/or de cada fila debe agacharse en cuclillas y avanzar hasta un lugar fijado, ida y vuelta.
3. Adicionalmente sostendrá un balón con las manos levantadas sobre su cabeza.
4. Si deja caer el balón, reinicia el recorrido.
5. Cuando regrese, sale la/el siguiente compañera/o (la distancia puede ser de unos 5 metros).
6. Ganará el equipo que termine primero el reto.

71. Cadena de palabras con balón

Materiales: pelota y un espacio amplio.

Descripción:

1. Todas y todos se organizan en un círculo, ya sea sentadas/os, en el piso o de pie.
2. Quien dirige el juego se ubica en el centro, toma un balón y lo va lanzando por turnos a todas y todos.
3. Al hacerlo, dice una palabra, la/el jugadora/or que recibe debe devolverle el balón rápido, diciendo una palabra que empiece por la misma letra.
4. Esta/e debe entonces dirigir el juego, si alguien queda 3 veces sin puesto, se le pone una penitencia.

72. Tiro al aro

Materiales: pelota y cancha.

Descripción:

1. Se forman 2 equipos con el mismo número de participantes.
2. El reto de puntería consiste en lanzar pelotas para introducirlas en un aro.
3. Debe estar a una distancia de unos 5 metros.
4. Después de 5 lanzamientos se cuentan los puntos y se reanuda el juego.
5. Gana el equipo que logre juntar 20 puntos primero.

73. HULA- HULA

Material: aros.

Descripción:

1. Hacemos una fila.
2. La/el jugadora/or se introduce en el aro y lo ubica a la altura de la cintura.
3. Lo impulsa con la mano para que empiece a girar y lo sostiene por varios giros o vueltas, moviendo la cintura de derecha a izquierda.



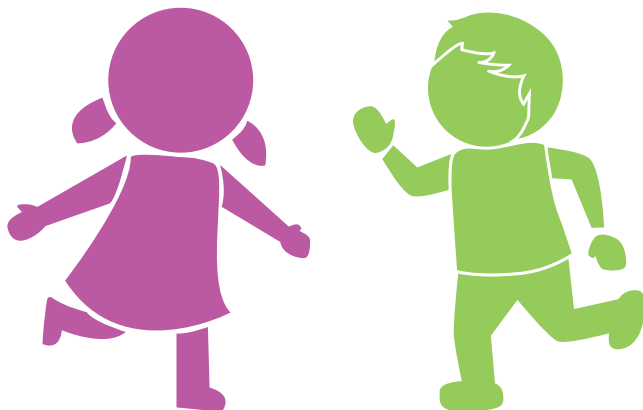


74. El baile interrumpido

Materiales: música y un espacio amplio.

Descripción:

1. Se busca una música de baile divertido.
2. Todas y todos se ponen en medio del espacio y esperamos a que inicie la música.
3. Cuando inicie la música empiezan a bailar.
4. Cuando la música para, deben quedarse quietas y quietos hasta que la música vuelva a sonar.
5. Se continúa poniendo y quitando la música hasta que se termine la canción.
6. Haz lo mismo con otra canción u otro tipo de música.





75. Splash

Material: un espacio amplio.

Descripción:

1. La persona adulta trata de atrapar a una niña o a un niño y ésta/e será la nueva persona que intente atrapar.
2. Para tratar de evitar que te atrapen, puedes en cualquier momento, pararte, juntar las manos (dando una palmada) con los brazos estirados al tiempo que gritas SPLASH. A partir de ese momento quedas inmóvil en la posición.
3. Al quedar inmóviles una niña o un niño puede entrar al hueco que forma con sus brazos y darle un beso.
4. Tanto la niña/o con los brazos extendidos, como la/el que está dentro de los brazos, están en zona libre, no se les puede tocar.

La socialización es muy importante en la adolescencia y se debe promover siempre el cuidado de los demás y el suyo propio.



Bibliografía consultada.

1. Organización Popular Independiente, A.C. (Noviembre 2019) "Modelo extra-escolar comunitario". Ciudad Juárez, Chihuahua, México.
2. Paso del Norte Institute for Healthy Living (sf) ¡AGGIE PLAY! "Manual de juegos activos para aumentar la actividad física". University of Texas en El Paso. Estados Unidos.
3. Pérez Cervera, M. J. (Octubre de 2016). Manual para el uso de lenguaje incluyente y con perspectiva de género. Ciudad de México, Delegación Cuauhtémoc, México.
4. Proyectos en juego: Experiencias infantiles, espacios y lugares para jugar. Juego y salud consultado en https://fnv.org.ar/wp-content/uploads/2020/03/juego_y_salud.pdf
5. Daher C. (2019). El juego como intervención de salud pública en las ciudades. Instituto de Salud Global. Barcelona <https://www.isglobal.org/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/el-juego-como-intervencion-de-salud-publica-en-las-ciudades/5515065/0> 18 de junio 2020 12>45
6. Vázquez B., Arizón M. Juegos cooperativos de convivencia para la salud. Red aragonesa de escuelas promotoras de salud. https://www.aragon.es/documents/20127/674325/JUEGOS_COOPERATIVOS_DE_CONVIVENCIA_PARA_LA_SALUD.pdf/0dd93996-be2f-3a58-50a7-7da77d4fe5f2
7. Portal ideas que ayudan (2019). La importancia del juego en la salud de los niños y de los padres. <https://ideasqueayudan.com/la-importancia-del-juego-la-salud-los-ninos-los-padres/>
8. Autoconocimiento integral (2017). El juego importante por la salud. <https://autoconocimientointegral.com/2017/03/20/el-juego-es-importante-para-la-salud/>



9. Arzobispado de Santiago. Solidaridad de hoy. Vicarias de pastoral social y de los trabajadores. Manual estimulación Montessori para niñas y niños preescolar de colonias urbanas. <http://altascapacidades.eneuskadi.com/wp-content/uploads/2015/07/manualestimulacionmontessori.pdf>
10. Ministerio de Salud, Secretaria Nacional del deporte (SF) a Moverse. Guía de actividad física. https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307
11. Cela J. Universidad de Camilo (SF). Desarrollo Evolutivo https://www.campuseducacion.com/cursodemo/ludica-su01_A05.html
12. Sánchez. E. (2011) "Hoy jugamos en clase". Recurso para enseñar a través del juego. Ed. Wanceulen Editorial Deportiva, SL.
13. Cigna (2019) Etapas del desarrollo para niños de 6 años <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/etapas-del-desarrollo-para-ninos-de-6-anos-ue5723>
14. Martínez, E. (SF) Desarrollo físico e intelectual de 6 a 12 años. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/crecimiento-y-desarrollo-nino/desarrollo-fisico-de-6-a-12-anos/>
15. Concelas, C. (2017). ¿Qué es la motricidad gruesa? y ¿cómo podemos ver en día a día?. <https://cristinacancelasruiz.wordpress.com/2017/11/12/que-es-la-motricidad-gruesa-y-donde-la-podemos-ver-en-el-dia-a-dia/>
16. Seminario de Educación para la Paz, Asociación Pro-Derechos Humanos (2000). La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz. Madrid, España. Editorial Libros de la Catarata.
17. Brooker, L. Woodhead, M. (2013). La primera infancia en perspectiva 9. Derecho al juego., Cambrian Printer Aberystwyth. <https://bernardvanleer.org/es/publications-reports/el-derecho-al-juego/>



Colaboraciones durante el programa:

- Lic. Ana Margarita Luna Flores.
- Lic. Yazmín Daniela Almada Castillo.
- T.S. Gabriela Luna Flores.
- Lic. Teresa de Jesús Vargas.
- L.E.D. Diana Lucero Medina.



La impresión de este manual es realizada con la colaboración de la iniciativa Healty Eating Active Living de la Paso del Norte Health Foundation.

Diseño: Mirna Rocío De la Rosa Pérez

Impreso en: Editorial El Labrador

Cd. Juárez, México

Tiraje: 150 ejemplares

Marzo 2020



El presente documento es propiedad de la Organización Popular Independiente, A.C.

La reproducción parcial o total deberá reconocer el crédito de la organización.