



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

“JUEGOS EXTRAESCOLARES”

AUTORÍA ÁLVARO DÍAZ ORTIZ
TEMÁTICA JUEGOS EDUCATIVOS
ETAPA PRIMARIA

Resumen

El juego es fundamental para el desarrollo físico y psíquico del niño y la niña. El juego y el ejercicio físico son muy saludables y benefician entre otras cosas para quemar calorías y grasas insaturadas, mantener un ritmo cardíaco saludable, se controla el apetito y el hambre, se combate el insomnio y el cansancio, por ello con esta publicación expongo una serie de juegos que los niños pueden hacer tanto en clases de educación física, en horas extraescolares o en la calle con sus amigos y amigas y a su vez se puedan realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados.

Palabras clave

- Juego.
- Diversión.
- Vida saludable.
- Juego cooperativo.
- Coeducación.
- Igualdad.

1. JUEGOS POPULARES

A continuación expondré algunos juegos populares que podemos realizar tanto fuera como dentro del Centro con el alumnado:

A. Carrera con carros.

Para este juego lo primero que necesitaremos será una cuerda para poder jugar. Una vez que tengamos la cuerda que será el principal objeto de juego, formaremos dos grupos, éstos los podemos formar como queramos. En cada pareja formada uno tendrá el papel de carreta y el otro de conductor o el que maneje la carreta. Al que hace de carreta se la pasa la cuerda por la cintura y el conductor conduce la carreta tirando de la cuerda de un lado y del otro. Se pueden poner cierta dificultad para hacerla más interesante como poner ciertos obstáculos por el trayecto de la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

carrera. El juego lo gana el primero que llegue a la meta tanto carro como conductor sin soltarse en ningún momento de la cuerda. Si una pareja se suelta de la cuerda pueden pasar varias cosas, según las normas que se pongan en el juego, como por ejemplo que empiecen de nuevo la carrera o que queden descalificados.

B. Carrera con parejas.

Entre todo el alumnado que quiera jugar como el propio nombre indica, lo primero que haremos será formar parejas como uno quiera sin ningún tipo de normas aunque es preferible que sean de la misma estatura o tamaño. Cuando las parejas estén formadas se atan a la altura del tobillo, con una cuerda, lazo o cualquier material parecido de tal manera que queden atadas la pierna derecha de uno con la izquierda del otro del mismo equipo. Cuando estén todos los equipos ya formados se pondrá una cuerda en la línea de salida y otra cuerda en la línea de llegada o meta y se dará comienzo a la carrera. Ganará la pareja que llegue primero a la línea de meta.

C. El látigo.

Entre todos los que quieran jugar a este juego se elegirán a dos para que comiencen el juego. El juego consistirá en que estos dos elegidos tienen que cogerse de la mano y contando hasta tres tienen que perseguir a sus compañeros sin soltarse de la mano hasta pillarlos. Cuando tocan a uno, esta persona tendrá que pillar y cogido de la mano de los otros dos a los demás compañeros. Este juego acaba cuando todos están atrapados. Si mientras están jugando se sueltan de las manos, el látigo se rompe perderán todos los jugadores que se han soltado y serán los siguientes en perseguir.

D. Las estatuas.

Entre todos los que quieran jugar se elegirá a uno que será el que tendrá que capturar a los demás. Los demás niños y niñas tienen que correr y cuando les vayan a pillar tienen que gritar diciendo "estatua" y quedarse quietos, sin moverse. Ellos tienen que quedarse en esa postura hasta que algunos de sus compañeros les libere tocándoles.

E. Corre corre en alto

En este juego, se elige a uno que será el que se la quede. El juego consiste en que el que se la quede tiene que capturar a sus compañeros, cada uno de ellos tendrá que elegir un sitio en alto que no sea el suelo, un banco, un escalon, una silla, etc. Cuando los niños y niñas estén en esos lugares altos, el que se la quede no podrá capturarlos. Cuando el que se la quede diga "corre corre en alto" todos los niños y niñas que estén en sus sitios altos tendrán que salir corriendo a buscar otros sitios teniendo así más oportunidades el que se la quede para capturarlos. Cuando el que se la quede capture a un compañero o compañera, éstos deberán capturar también a los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

F. Las sillas y la música.

En este juego habrá tanta sillas como niños y niñas quieran jugar menos una silla. Las sillas se colocarán en círculos. Y se pondrá música o que algún voluntario cante. El juego comenzará cuando la música empiece a sonar. Cuando la música se pare todos deberán correr a buscar una silla y sentarse. El que se quede sin silla, quedará eliminado y se quitará una silla más y así sucesivamente hasta que sólo quede un ganador.

G. El juego de la carretilla.

Este juego es muy divertido y a la vez un poco peligroso por ello que hay que tener mucho cuidado a la hora de comenzar el juego ya que se pueden dañar a tus amigos. El juego comienza haciendo parejas. Cada pareja comenzara la carrera desde la línea de salida, uno hace de carretilla y el otro del transportador de la carretilla. El transportador cogerá de las piernas a su compañero o carretilla que sólo podrá usar sus manos para caminar. Ganará aquella primera pareja que llegue a la línea de meta.

F. El pescado.

El juego del pescado es muy parecido al juego del escondite. Empezamos por reunir a todos los niños y niñas que quieran jugar. Uno de ellos lo elegiremos del método que más nos guste para que haga de "pescado". El "pescado" tiene que esconderse mientras el resto de compañeros esperan a que el "pescado" se esconda. Contamos hasta un número que determinemos oportuno para que se esconda el "pescado". Cuando se termina de contar, cada niño o niña deberá empezar a correr para encontrar al "pescado". Quien encuentre al "pescado" en lugar de decir en voz alta que lo ha encontrado, se tiene que esconder con él. El juego acaba cuando todos están junto con el pescado, el último en encontrarlo será el que se la quede la próxima vez.

G. Todos quietos.

Entre todos los que quieran jugar a este juego, se elegirá, por el método más apropiado, a uno que es el que se la quedará. En un aro o dibujando con tiza en el suelo un círculo estará la persona que se la quede. Los demás compañeros que quieran jugar, se colocarán alrededor de este círculo. Se necesita para jugar una pelota que el que esté en el círculo deberá lanzarla lo más alto posible diciendo el nombre de la persona que tenga que coger la pelota. El resto de compañeros saldrán corriendo lo más lejos posible antes que el compañero nombrado que tendrá que coger la pelota antes que caiga al suelo, una vez atrapada tiene que decir "todos quietos" y todos los compañeros tienen que estar parados. La persona que está en el círculo con la pelota en la mano deberá dar tres pasos para acercarse lo más cerca posible al compañero que vea más apropiado para lanzarle la pelota. Si lanza la pelota y falla, éste perderá y deberá abandonar el juego, si lanza la pelota y le da a un compañero será éste el que quede eliminado. El juego se dará por finalizado cuando todos los jugadores hayan sido eliminados, quedando sólo un jugador en el área de juego.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

H. Escóndete.

Para este juego participarán todos los que quieran, se podrá jugar tanto en un espacio cerrado como una casa, como en un espacio abierto como el patio del colegio o un parque. Entre todos los participantes, será uno el que se la quede que tendrá que contar hasta un número determinado en un espacio determinado como una esquina, un banco, una farola, etc., mientras los demás participantes se esconden. Cuando acabe de contar tiene que dar “un grito de guerra” para que todos sepan que ha terminado de contar. A partir de ahora el que se la quede tiene que buscar a los compañeros escondidos. Los que se esconden tienen que salir de su escondite sin que les vea e ir al sitio donde contó con la pelota para salvarse y así no quedarsela en el próximo juego. El que cuenta, cuando ve a alguien tiene que correr al sitio donde contó y decir su nombre para que quede eliminado.

I. ¿Dónde está la llave?

En este juego lo primero que hay que comentar es que se pueden usar tanto unas llaves como cualquier otro objeto. El juego consiste en dejar las llaves o el objeto en cualquier lugar de la clase sin esconderlo. Los que quieran jugar deberán esperar fuera de ella y cuando entren, deberán ir buscándola. Se les puede ir dando pistas sobre el objeto que tienen que buscar ya que las llaves o el objeto no deberá estar escondido. El primero que la encuentre será el que la esconderá la próxima vez que se realice el juego.

J. Encontrar el cascabel.

Como el mismo nombre lo indica, para este juego se necesitará un cascabel. Se formará un círculo con los participantes que quieran jugar sentados en el suelo. Dentro del círculo estará una persona con los ojos vendados. El resto, es decir, los que le están rodeando, deberán pasarse el cascabel de mano en mano silenciosamente para que el que tenga los ojos vendados no los oiga. Se irán eliminando aquellos que tengan el cascabel cuando el de los ojos vendados lo adivine.

K. Lobo y corderos

Todos los participantes que quieran jugar deberán estar unidos entre si como una piña. Uno será el que haga de lobo y el resto de corderos. El lobo deberá ir separando a todos los corderos uno por uno. Todo cordero que sea separado se convertirá en lobo por lo que tendrá que ayudar a separar a más corderos.

L. Pescados y pescadores.

Entre todos los que quieran jugar se dividirán entre pescados y pescadores, preferiblemente un 70% de pescados y un 30% de pescadores. En el terreno de juego se marcará una línea indicando la orilla del mar que será de donde salgan los pescadores. Los pescadores deberán entrar en el mar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

y deberán coger o pescar al máximo de pescados volviendo a la orilla antes de quedarse sin aire es decir, antes de que dejen de gritar ya que los pescadores deberán entrar en el mar gritando hasta quedarse sin aire. Como en otros juegos, si un pescado es pillado y llevado a la orilla, se convertirá en pescador. El juego se dará por finalizado cuando el mar se quede sin ningún pescado.

M. Inventemos la historia.

Entre todos los que quieran jugar, se cogerán a dos personas y las sacaremos fuera del aula. A todos los que estén dentro, se le explicará el juego que consistirá en que cuando los que estén fuera hagan una pregunta terminada en vocal contestaremos afirmativamente con un "sí" y cuando la pregunta acabe en consonante contestaremos negativamente con un "no". Aquellos que estén fuera se les explicará que tienen que averiguar una historia que los que están dentro han contado, y tienen que averiguarla haciendo preguntas. Así se formará una historia muy divertida.

N. Apretón de manos.

En este juego comenzaremos por formarnos en círculos y uno se quedará dentro de él. Los que están formando el círculo estarán cogidos o agarrados por las manos, uno de ellos comienza el juego con la frase: "el elegido es..." y se va agarrando más fuertes las manos hasta que llegue a la persona que quiera. El que está en el centro del círculo debe adivinar por dónde viene el mensaje y si acierta por dónde va el mensaje, éste será el que pase al centro del círculo.

Ñ. El escondite al revés.

Esta derivación del escondite es la siguiente, en este caso serán dos los que se escondan en el lugar apropiado para este juego, el patio del colegio, un parque, etc., el resto de compañeros deberá contar hasta un número determinado que se propondrá con antelación y tendrán que salir a buscarlos. Si los encuentra en lugar de decir que los ha encontrado lo que tiene que hacer es quedarse con ellos escondidos hasta que el último que lo encuentre. Deberán estar en silencio si no quieren que lo encuentren pronto.

O. Las esculturas.

En este juego se colocan en parejas. Uno será el escultor y el otro el materia para la escultura o yeso. La dinámica del juego es que el escultor tiene que fabricar una escultura moviendo a su compañero con una acción determinada para que el resto de compañeros acierten qué es lo que está representado esta escultura.

P. Los ojos vendados.

Entre todos los que quieran jugar se harán dos grupos, uno con los ojos vendados y otros no. Los que tengan los ojos vendados se les dirán en voz suave para que el resto de los compañeros no los oiga un dibujo o palabra que tendrán que plasmar en el papel con los ojos vendados. El resto de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

compañeros deberán adivinar qué es lo que están dibujando, el primero que lo acierte será el que gane. Más tarde se harán cambio de equipos, los que estaban dibujando con los ojos vendados pasarán a acertar y viceversa.

Q. Pronunciamos diferente.

Este sencillo y divertido juego transcurre de la siguiente manera: se tratará de mantener una conversación o de leer unos escritos de tal manera que no se pronuncie la consonante elegida sustituyendola por otra, como por ejemplo la "S", la "M", etc.

Ejemplo:

- Hola, me llamo Rosa y me gusta comer paella, ¿y tú?
- Pues yo me llamo María y me gusta comer verduras.

En este ejemplo sustituiremos la letra "M" por "D" y la "L" o "LL" por "N", quedando de la siguiente manera:

- Hona, de nado Rosa y de gusta coder paena, ¿y tú?.
- Pues, yo de nado Daría y de gusta coder verduras.

R. Las preguntas locas.

En este juego formamos grupos grandes como de 10 o 12 personas. Y el juego transcurrirá de la siguiente manera, uno del grupo le preguntará al de su izquierda "para que sirve... X cosa" por lo que el de su izquierda le contestará, después, le dirá al de su izquierda "para que sirve... X cosa" pero esta vez con otro objeto diferente, esto se hará con todos los del grupo.

Cuando todo el grupo ha realizado las preguntas y contestado, el juego seguirá de la siguiente manera, el primero dirá, "X persona, (el de su derecha) me dijo que para que servía... X cosa, y X persona (el de su izquierda) me ha dicho que para... Así se formarán preguntas con contestaciones muy locas.

S. Quién es quién.

Entre todos los que quieran jugar, se elegirá a uno que será el que se la quede y se colocará en el centro de un círculo que estará formado por el resto de compañeros. El que esté en el centro se le vendará los ojos para que no pueda ver nada, más tarde, uno de sus compañeros que está en el círculo deberá decir "quién soy" y el que tengo los ojos vendados deberá reconocer su voz y adivinar quién es quién.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

T. Mira un conejo.

Entre todos los que quieran jugar a este divertido juego de astucia, deberán sentarse todos los participantes en el suelo formando un círculo. Se elegirá a un capitán según el método más apropiado. Este jefe deberá simular que tiene un objeto en la mano y se lo tendrá que pasar al que tenga a su izquierda diciendo la siguiente frase: "mira un conejo". La persona de la izquierda tendrá que decir "¿un qué?", respondiendo la persona que se lo ha pasado "un conejo". Y se lo pasa. Luego el segundo jugador de cada lado de éste debe preguntarle al jefe ¿un qué?, respondiendo el jefe, "un conejo" y así sucesivamente. Este es el desarrollo del juego, pero hay que tener mucho cuidado en no equivocarse ya que en este tipo de juego es muy fácil el confundirse ya que nos podemos liar mucho con lo que tenemos que decir. Quien se equivoque se le puede pedir que haga una prueba o que suelte una prenda, estas cosas habrá que dejarlo bien claro al comienzo del juego para que no haya confusiones.

U. Termina el dibujo.

En este juego se participará por parejas entre todos los que quieran jugar. Es un juego muy divertido y se fomenta el juego en equipos. El juego se desarrollará de la siguiente manera, uno de los dos de la pareja, deberá dibujar a mano alzada y si se le quiere poner algo de dificultad con los ojos vendados, sino se hace no pasa nada, un dibujo curvo cerrado. El otro compañero deberá, usando su imaginación, completar el dibujo dibujando lo que falta hasta completar el dibujo que tenían en mente.

V. Caída de globos.

En este juego, se colocarán todos los que quieran jugar, sentados y en círculo. Se elegirá a uno que estará en el centro y todos los que le rodean se le asignará un número. La dinámica del juego será la siguiente: el que esté en el centro deberá lanzar el globo lo más alto posible en el aire a la vez que dice un número, pues bien, la persona que tenga ese número asignado deberá levantarse rápido y coger el globo antes de que caiga en el suelo, si el globo llega a tocar el suelo antes que la persona lo coja, ésta, quedará automáticamente eliminada.

2. BIBLIOGRAFÍA

- Brown, G.(1989). *Qué tal si jugamos...* Venezuela: Editorial Guarura.
- Brown, G.(1992). *Qué tal si jugamos... otra vez.* Buenos Aires: Editorial Humanitas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Autoría

- Nombre y Apellidos: ÁLVARO DÍAZ ORTIZ
- Centro, localidad, provincia: SIN CENTRO
- E-mail: aludior@gmail.com