

Cuadernillo - a movernos y a divertirnos jugando



A movernos y a divertirnos jugando

100 juegos para promover la actividad física dentro de las escuelas para las niñas y los niños en educación básica.



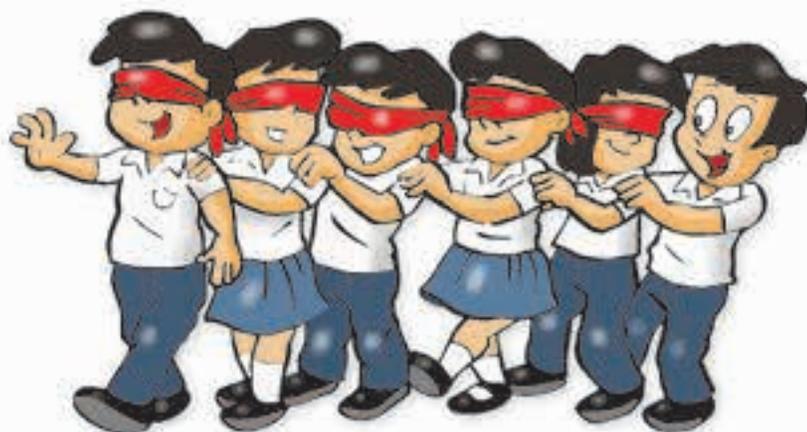


A movernos y a divertirnos jugando

**100 juegos para promover
la actividad física
dentro de las escuelas
para las niñas y los niños
en educación básica**

SALUD
MEXICO, 2014





© Secretaría de Salud

A movernos y a divertirnos Jugando:

Primera edición: 2012

Derechos reservados conforme a la ley

Impreso en México

ISBN: Pendiente

Editor responsable:

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud

Dirección General de Promoción de la Salud

Coordinación y realización editorial:

Rebeca López Ruwicaba

Lucero Rodríguez Cabrera

María Angélica Díaz Aranda

Diseño: FV Diseñadores. www.fvd.mx

Corrección de estilo:

María Isabel Jiménez Tojar

DIRECTORIO

DR. JOSÉ NARRO ROBLES
SECRETARIO DE SALUD

DR. JOSÉ MELJEM MOCTEZUMA
SUBSECRETARIO DE INTEGRACIÓN Y DESARROLLO

DR. PABLO ANTONIO KURI MORALES
SUBSECRETARIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

LIC. MARCELA GUILLERMINA VELASCO GONZÁLEZ
SUBSECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

DR. GABRIEL J. O'SHEA CUEVAS
COMISIONADO NACIONAL DE PROTECCIÓN SOCIAL EN SALUD

LIC. JULIO SALVADOR SÁNCHEZ Y TÉPOZ
COMISIONADO FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS

DR. ONOFRE MUÑOZ HERNÁNDEZ
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

DR. GUILLERMO MIGUEL RUÍZ PALACIOS Y SANTOS
TITULAR DE LA COMISIÓN COORDINADORA DE INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD
Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD

DR. ERNESTO HÉCTOR MONROY YURRIETA
TITULAR DE LA UNIDAD COORDINADORA DE VINCULACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

MTRO. GUSTAVO NICOLÁS KUBLI ALBERTINI
TITULAR DE LA UNIDAD DE ANÁLISIS ECONÓMICO

LIC. ENRIQUE BALP DÍAZ
DIRECTOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL

DR. EDUARDO JARAMILLO NAVARRETE
DIRECTOR GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Índice

| | |
|--|-----------|
| Presentación | 7 |
| Muévete en el exterior | 9 |
| 1. La oruga ciega..... | 10 |
| 2. El chocolateado..... | 11 |
| 3. Gatos y ratones..... | 12 |
| 4. La cadena..... | 13 |
| 5. Los aros locos..... | 14 |
| 6. Círculos coloreados..... | 15 |
| 7. Carreras en pareja..... | 16 |
| 8. Relievo del canguro..... | 17 |
| 9. Carrera con tres piernas..... | 18 |
| 10. Los listones..... | 19 |
| 11. Reino de los duendes..... | 20 |
| 12. Invasión al castillo..... | 21 |
| 13. Niñas y niños..... | 22 |
| 14. Arrebatar..... | 23 |
| 15. Cuerda rotatoria..... | 24 |
| 16. El cartero..... | 25 |
| 17. Papá oso..... | 26 |
| 18. Carrera de hileras..... | 27 |
| 19. Bis a bis..... | 28 |
| 20. Fútbol en círculo..... | 29 |
| 21. Tiradero de zapatos..... | 30 |
| 22. Colgarse a la cola..... | 31 |
| 23. La hamaca..... | 32 |
| 24. Veneno..... | 33 |
| 25. Conejos y conejeras..... | 34 |
| 26. Elefante..... | 35 |
| 27. Carrera de amibas..... | 36 |
| 28. El ovillo..... | 37 |
| 29. Carrera de ranas..... | 38 |
| 30. Pelota por el túnel..... | 39 |
| 31. El gusanito..... | 40 |
| 32. Pelota sentada..... | 41 |
| 33. Carrera de elefantes cojos..... | 42 |
| 34. Cuerda caliente..... | 43 |
| 35. Troncos caldos..... | 44 |
| 36. Carrera de mareados..... | 45 |
| Muévete en el interior | 47 |
| 37. Agacharse y pararse..... | 48 |
| 38. Haz lo que digo, no lo que hago..... | 49 |
| 39. Carrera de frijoles..... | 50 |
| 40. Carrera de globos..... | 51 |
| 41. "Fútbol" de salón..... | 52 |
| 42. Globo al aire..... | 53 |
| 43. El periódico..... | 54 |
| 44. El barco..... | 55 |
| 45. Relevos con globo..... | 56 |
| 46. Números y tareas..... | 57 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| 47. Cada oveja con su pareja | 58 |
| 48. Bomba | 59 |
| 49. Abrazos musicales | 60 |
| 50. El baile del sombrero | 61 |
| 51. Las cuevas de los ratones | 62 |
| 52. La rata y el gato | 63 |
| 53. Lanzamiento de globo | 64 |
| 54. La cadena humana | 65 |
| 55. El globo mágico | 66 |
| 56. Me convierto en... .. | 67 |
| 57. Cámbiate la ropa | 68 |
| 58. Vuela globito | 69 |
| 59. La isla | 70 |
| 60. No me muevo | 71 |
| 61. Pio – Pio | 72 |
| 62. Tormenta | 73 |
| 63. La red | 74 |
| 64. Objeto imaginario | 75 |
| 65. Amanecer en la jungla | 76 |
| 66. El carrusel | 77 |
| 67. El distraído | 78 |
| 68. El hormiguero | 79 |
| 69. El limbo | 80 |
| 70. Malabarismos con globos | 81 |
| 71. Hermanos de... .. | 82 |

Muévete en todas partes..... 83

| | |
|---|-----|
| 72. Espalda contra espalda | 84 |
| 73. La batalla de los globos | 85 |
| 74. Carrera de limones | 86 |
| 75. El nudo humano | 87 |
| 76. Simón dice | 88 |
| 77. Pares y nones | 89 |
| 78. Alcanzar | 90 |
| 79. Pelota en línea | 91 |
| 80. Pato, pato, ganso | 92 |
| 81. A limpiar la casa | 93 |
| 82. Nado, vuelo, corro | 94 |
| 83. Cacería de globos | 95 |
| 84. Cuerpos chocónes | 96 |
| 85. El chivato | 97 |
| 86. Parque curioso | 98 |
| 87. El maremoto | 99 |
| 88. Las ollitas | 100 |
| 89. Loca, loca, la pelota | 101 |
| 90. Las croquetas | 102 |
| 91. Charca a la orilla | 103 |
| 92. El pescador | 104 |
| 93. Reloj, reloj a la 1 y a las 2 | 105 |
| 94. Pelota herida | 106 |
| 95. Carrera sobre pista de papel | 107 |
| 96. El baile del conejo | 108 |
| 97. El redondel | 109 |
| 98. Túnel y salto | 110 |
| 99. Saltar aros | 111 |
| 100. La carrera de la voltereta | 112 |

Presentación

¿Conocen los beneficios de jugar?

El juego es una actividad que se utiliza para diversión, y también es considerado como parte de una experiencia humana que está presente en todas las culturas, pero en muchas ocasiones se utiliza como herramienta educativa.



Todos hemos aprendido a relacionarnos con nuestra familia, ambiente y amigos a través del juego.

A través de él experimentamos, aprendemos, comprendemos la realidad que nos rodea, liberamos tensiones, desarrollamos la imaginación y el ingenio, aprendemos a resolver conflictos y a entender el entorno, es una herramienta necesaria para nuestro desarrollo.

Durante el juego se tienen que tomar decisiones, esto ayuda a desarrollar el conocimiento; a idear soluciones originales, a desarrollar la creatividad y a fomentar la relación con otras personas, lo que también contribuye a desarrollar nuestras emociones.



Hay un sin fin de actividades en las que se aprende y se juega a la vez, a este tipo de actividades se les llama "actividades lúdicas".

También hay juegos en los que se realiza una mayor actividad, estos juegos ayudan a mantener a las

niñas y los niños fuertes y sanos, porque son una forma de actividad física.



Bailar, brincar, jugar con la mascota, jugar al 1, 2, 3 por mí... en fin, todo lo que haga que el cuerpo

se mueva es bueno para la salud, y es más divertido si se hace en grupo, ya sea con la familia, con los compañeros de clase o con amigos.

¡Así todos se divierten y ejercitan!

Los juegos activos pueden hacer mucho por la salud de niñas y niños. Los ayudan a sentirse mejor, los mantienen fuertes, previenen muchas enfermedades, hacen que se diviertan con sus amigos y además los ayudarán a mantenerse sanos durante toda la vida.

Cuando juegan de manera activa (actividad física) eliminan el exceso de energía que el cuerpo recibe cuando comen más de lo necesario.

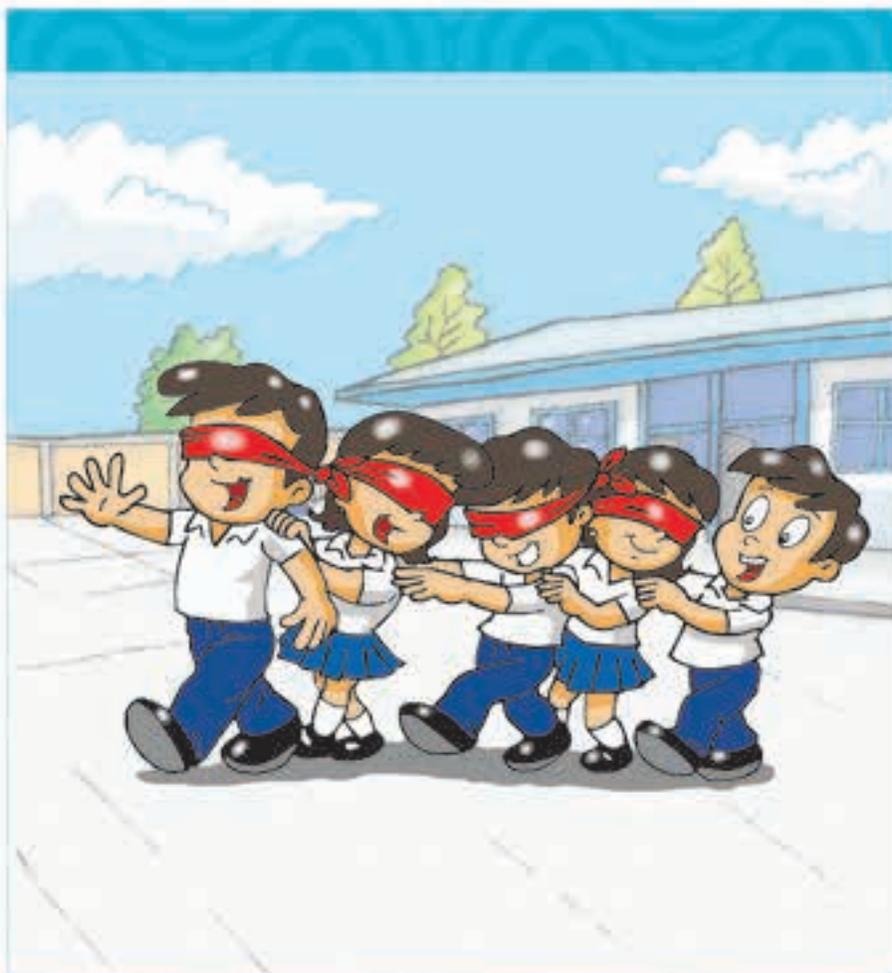
También es muy importante tomar agua mientras juegan porque es necesaria para que el cuerpo pueda realizar todas sus funciones.

No hay que olvidar que el agua es el principal componente del cuerpo humano, ya que forma parte de todos los tejidos, órganos y fluidos.

Ahora que conocen los beneficios que el juego trae a la vida, vamos a movernos y a divertirnos con los 100 juegos que presentamos a continuación.

Muévete en el exterior





1. La oruga ciega

Materiales:

Paliacates y varios objetos que sirvan de obstáculos.

Desarrollo:

1. Se divide al grupo en equipos de aproximadamente siete integrantes, todos con los ojos vendados excepto uno de cada equipo.
2. Cada equipo se forma en fila tomando los hombros del participante de adelante el último participante es el que no tiene los ojos vendados.
3. A continuación se recorre un circuito con obstáculos, siendo guiados por el último de la fila, el que da las instrucciones hablándole a sus compañeros.
4. Gana el primer equipo en llegar al final del recorrido.

2. El chocolateado

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los participantes se agrupan por parejas tomados de la mano y formando todos un círculo.
2. Una pareja se queda afuera y camina alrededor del círculo, siempre tomados de la mano, en el sentido de las manecillas del reloj.
3. La pareja que va caminando debe pegar en las manos a una de las parejas del círculo.
4. En ese instante, ambas parejas deben correr alrededor del círculo en sentidos contrarios, para llegar al lugar que quede vacío.
5. Los que lleguen al último pierden y repiten el ejercicio.



3. Gatos y ratones

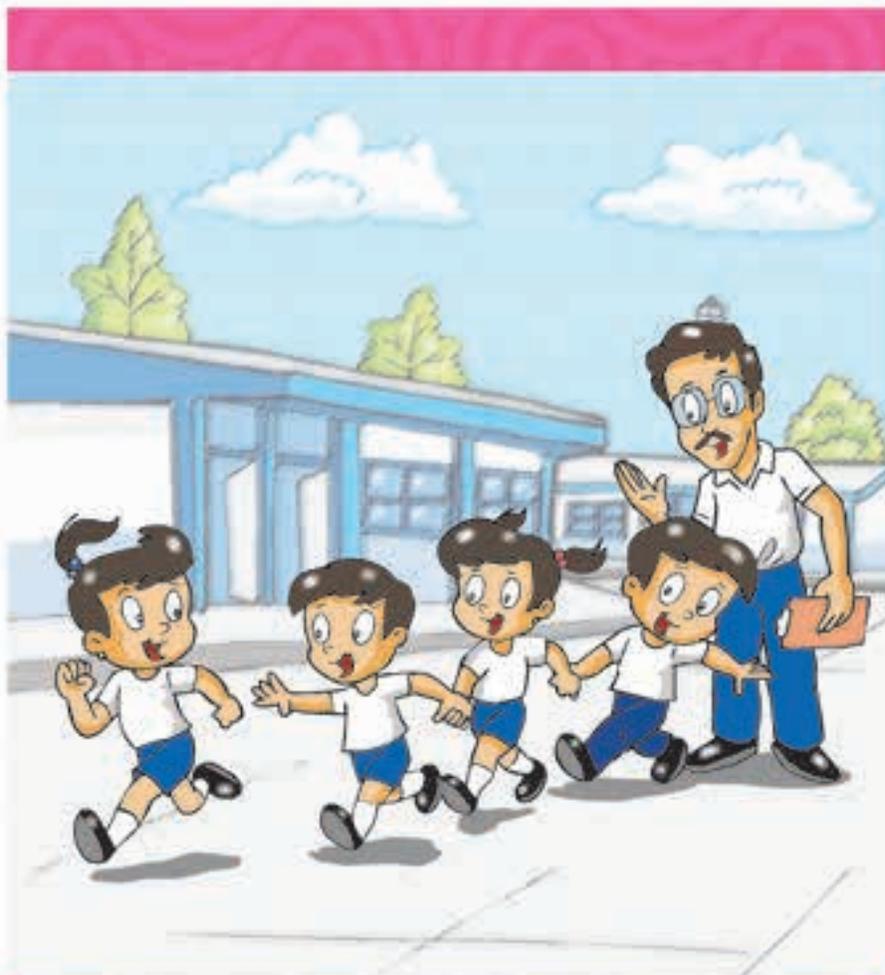
Materiales:

Un silbato o un pandero.

Desarrollo:

1. Los participantes forman un círculo que serán los "RATONES".
2. Se coloca un niño en el centro que será el "GATO".
3. Se dan toques cortos y rápidos con el silbato o el pandero, para que los ratones se muevan con pasos cortos.
4. Cuando los toques son largos y separados, se detienen los ratones y se mueve el gato con pasos largos intentando tocar a un ratón.
5. Los ratones atrapados se convierten en gatos.
6. El juego finaliza cuando todos son gatos.





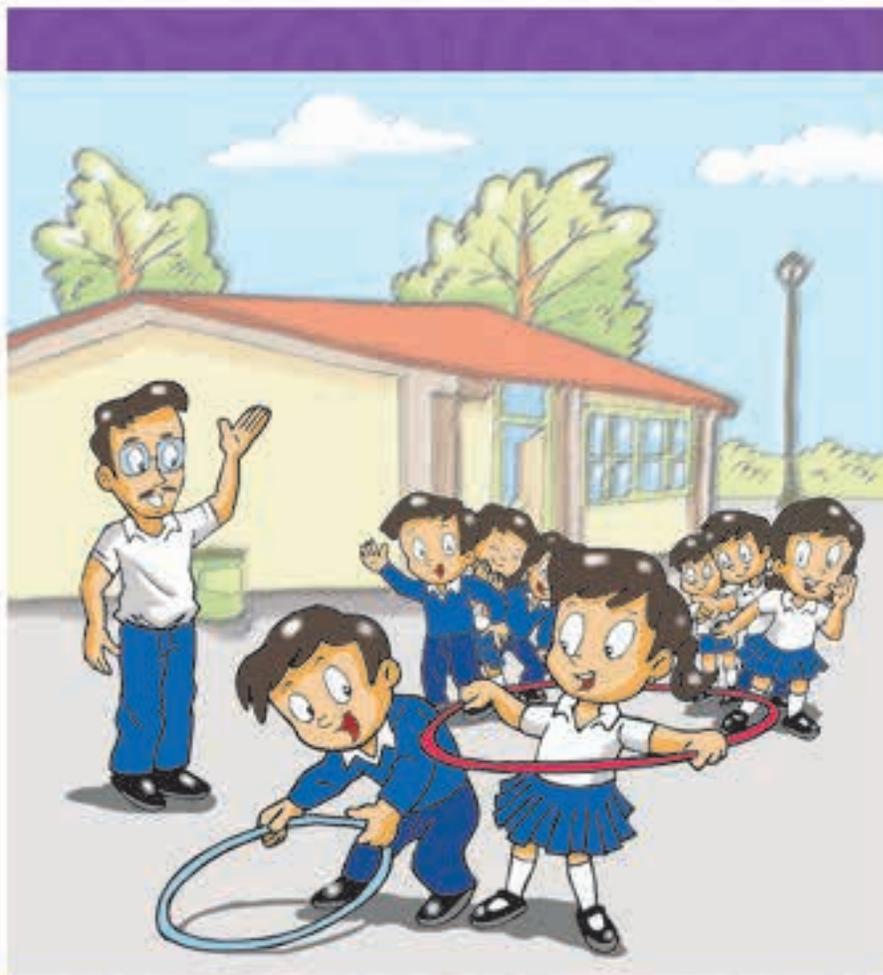
4. La cadena

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores son "CONEJOS" y deben correr por el área de juego.
2. Un jugador es el "CAZADOR". Si éste atrapa a un conejo, ambos formarán una cadena para seguir cazando.
3. Los jugadores que sean atrapados se unen a la cadena.
4. Solamente los extremos de la cadena pueden atrapar a los demás con la mano libre.
5. Si la cadena se rompe no puede seguir atrapando y el juego vuelve a empezar.



5. Los aros locos

Materiales:

Aros de hula-hula.

Desarrollo:

1. Se forman varios equipos, colocando a los integrantes uno detrás de otro haciendo una línea
2. Se pone un aro frente a cada equipo a una distancia de 10 metros.
3. A la cuenta de tres el primer jugador de cada equipo corre hasta el aro.
4. Pasa el aro por su cuerpo de arriba para abajo, lo deja en el suelo y regresa a su fila.
5. Al llegar toca la mano del siguiente jugador para que haga lo mismo y así sucesivamente.
6. El primer equipo en terminar será el ganador.

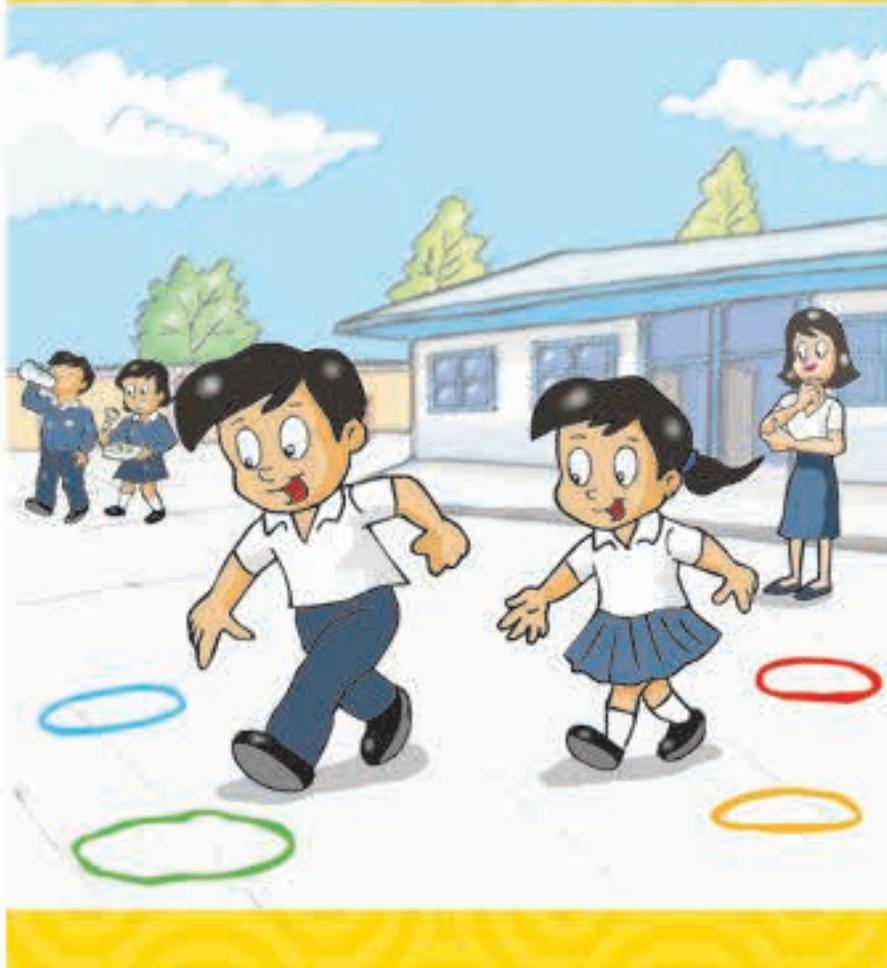
6. Círculos coloreados

Materiales:

Gises de colores.

Desarrollo:

1. Se divide al grupo en dos equipos con el mismo número de participantes.
2. Cada equipo numera a sus integrantes.
3. Se dibujan círculos de color en el suelo, varios por cada color.
4. El profesor dice un objeto y un número, ejemplo. "HIERBA 2"
5. El número indicado de cada equipo tiene que pararse dentro del círculo que corresponda al color del objeto.
6. La primera persona que entre en el círculo correcto gana un punto para su equipo.
7. Gana el equipo que tenga más puntos al final del juego.



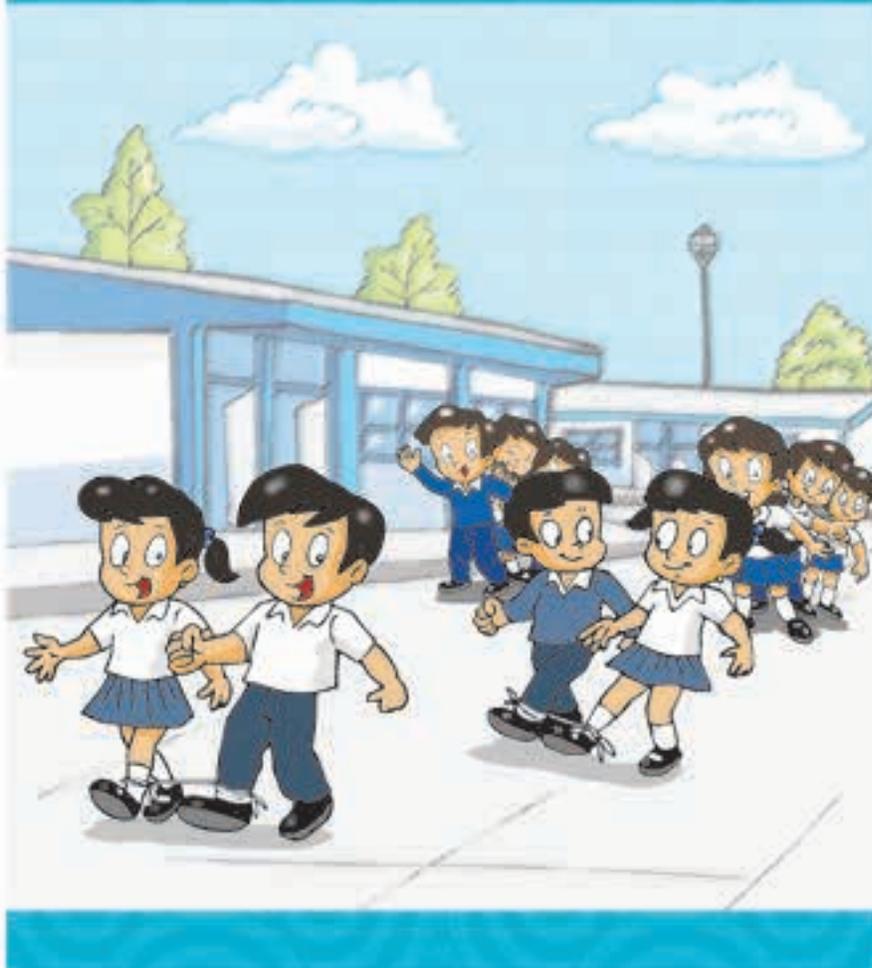
7. Carreras en pareja

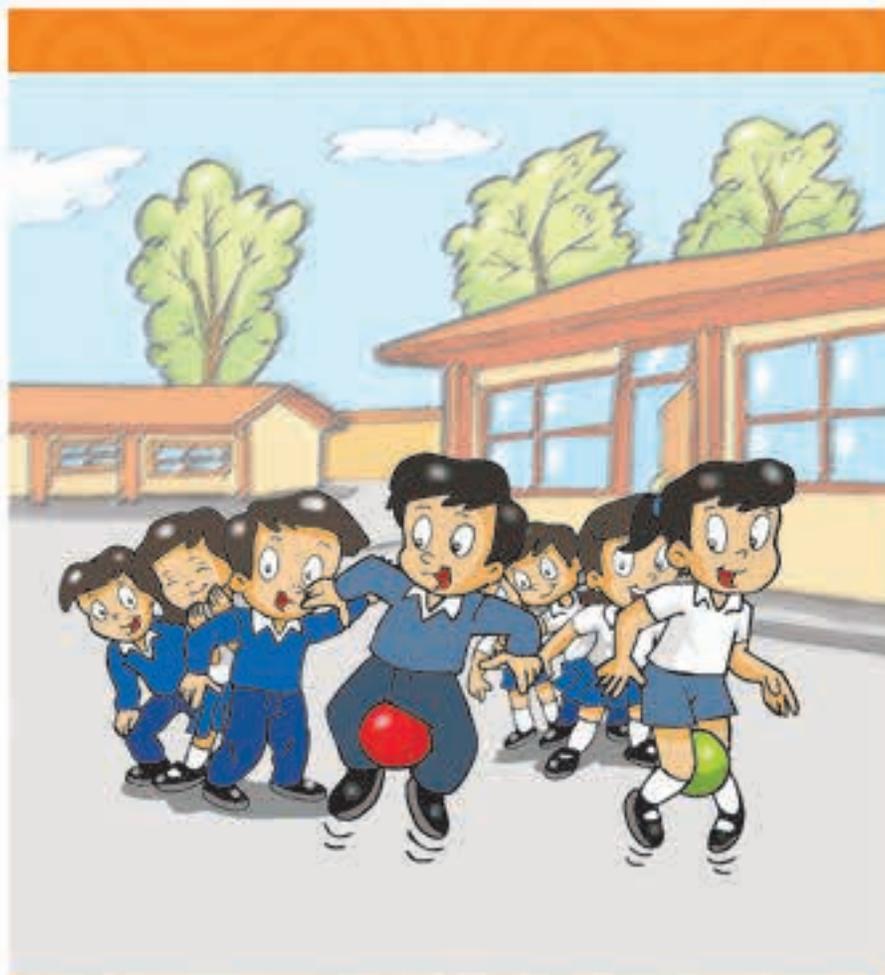
Materiales:

Pañuelos o trozos de cuerda.

Desarrollo:

1. Se hacen dos equipos con igual número de integrantes, deben ser números pares.
2. Cada equipo debe formar dos filas.
3. Se amarran por los tobillos en parejas.
4. A la señal, las parejas corren atadas hasta el otro extremo del patio y regresan, para darle la salida a la siguiente pareja.
5. Deben pasar todas las parejas del equipo.
6. El equipo que termine primero será el ganador.





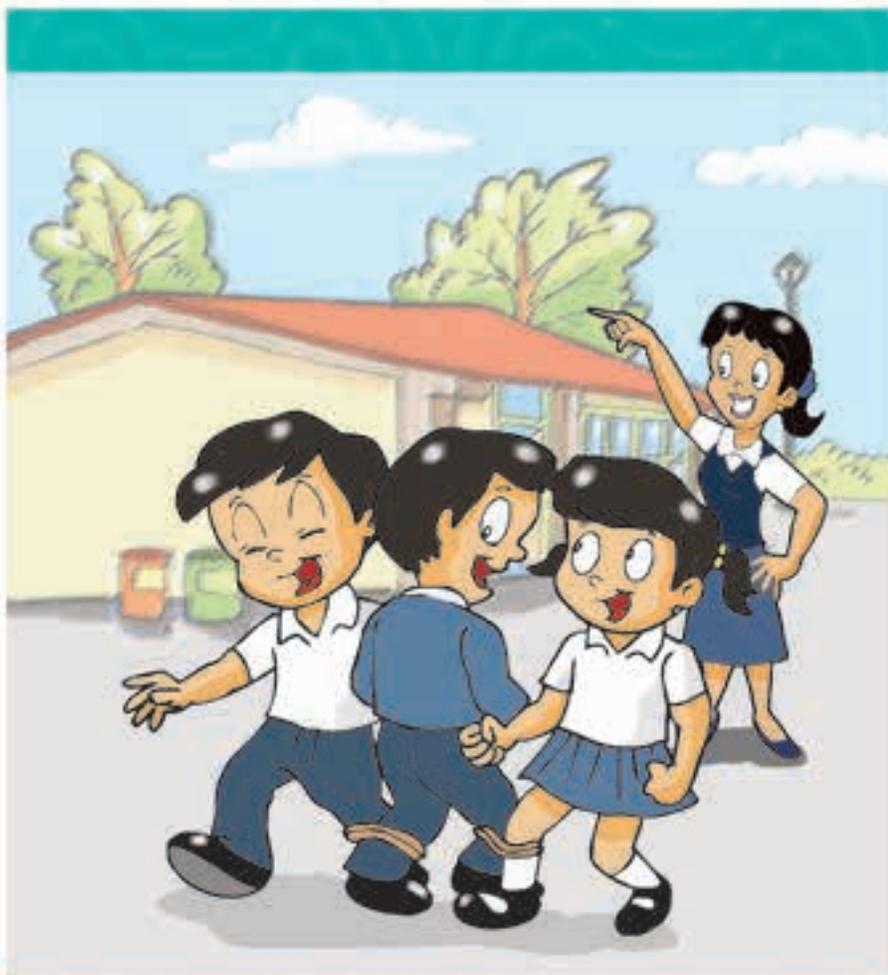
8. Relievo del canguro

Materiales:

Dos pelotas.

Desarrollo:

1. Se divide el grupo en dos filas con igual número de jugadores.
2. Cada fila forma un túnel con las piernas bien abiertas.
3. Los jugadores que encabezan la fila lanzan la pelota por el túnel.
4. Los últimos de cada fila recogen la pelota, la colocan entre las rodillas y saltan hasta llegar a la cabeza de la fila.
5. Al llegar vuelven a lanzar la pelota por el túnel y se repiten los pasos anteriores.
6. Gana el equipo que llegue primero al punto de inicio.



9. Carrera con tres piernas

Materiales:

Pañuelos o trozos de cuerda.

Desarrollo:

1. Se forman grupos de tres jugadores.
2. El de en medio se coloca viendo en dirección opuesta a los otros dos.
3. Se amarran las dos piernas del jugador de en medio a una pierna de cada compañero.
4. A la señal del profesor, todos los jugadores corren amarrados hasta la meta y de regreso.
5. Gana la terna que llegue primero al punto de inicio.

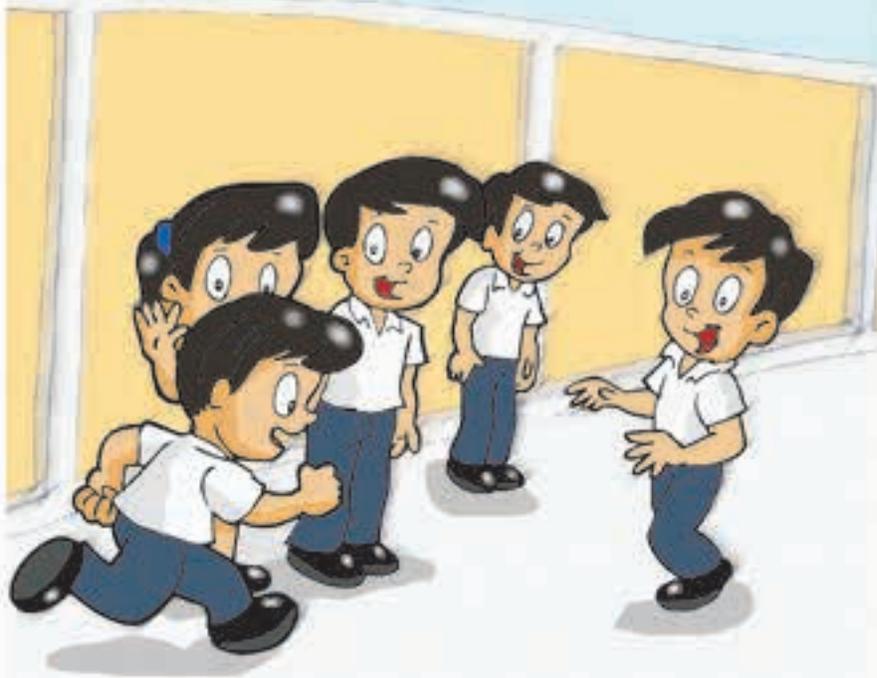
10. Los listones

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se elige a un jugador para que sea el "COMPRADOR".
2. El resto del grupo se coloca junto a una pared convirtiéndose en "LISTONES".
3. El profesor es el "VENDEDOR" y le asigna un color a cada niño (listón) sin que los demás se enteren.
4. El comprador se acerca al grupo para comprar un listón de algún color, si nadie tiene ese color, deberá pedir otro.
5. El niño que tiene ese color de listón pedido sale corriendo para ser capturado.
6. Cuando el listón es capturado se convierte en comprador y viceversa.



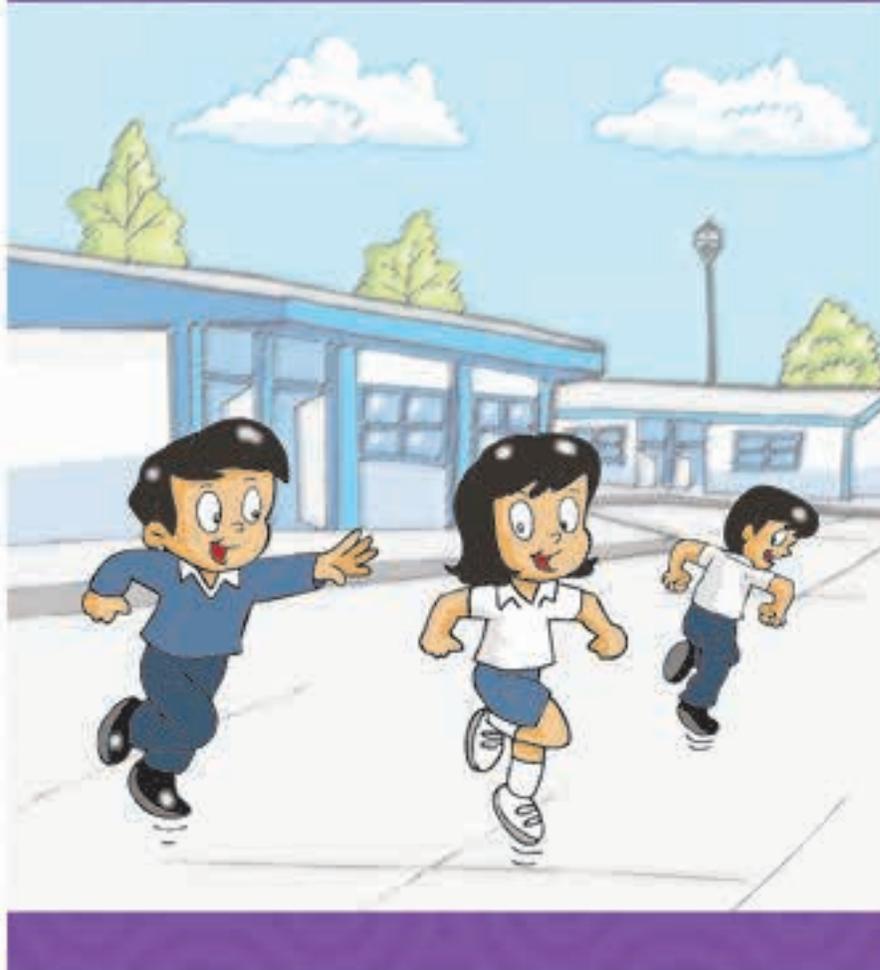
11. Reino de los duendes

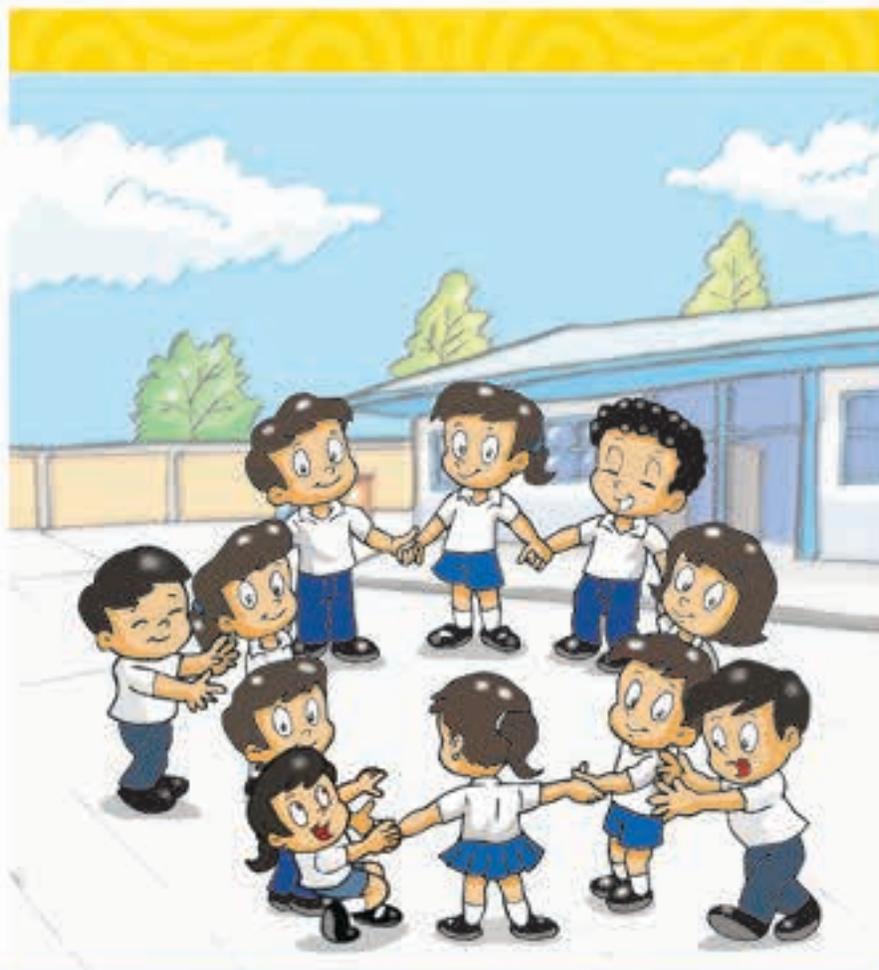
Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se marca una esquina del terreno como el "PALACIO" y ahí se coloca un jugador que será el "DUENDE REY".
2. Los demás jugadores son los "DUENDES" y se dispersan por el campo de juego.
3. A la señal de inicio, los "DUENDES" se dirigen saltando en un pie al palacio, para provocar al rey.
4. Cuando el rey anuncia: "¡EL REY ESTÁ ENOJADO!" sale a perseguirlos, también saltando.
5. Los que son capturados se transforman en ayudantes.
6. El último capturado se transforma en el nuevo rey.





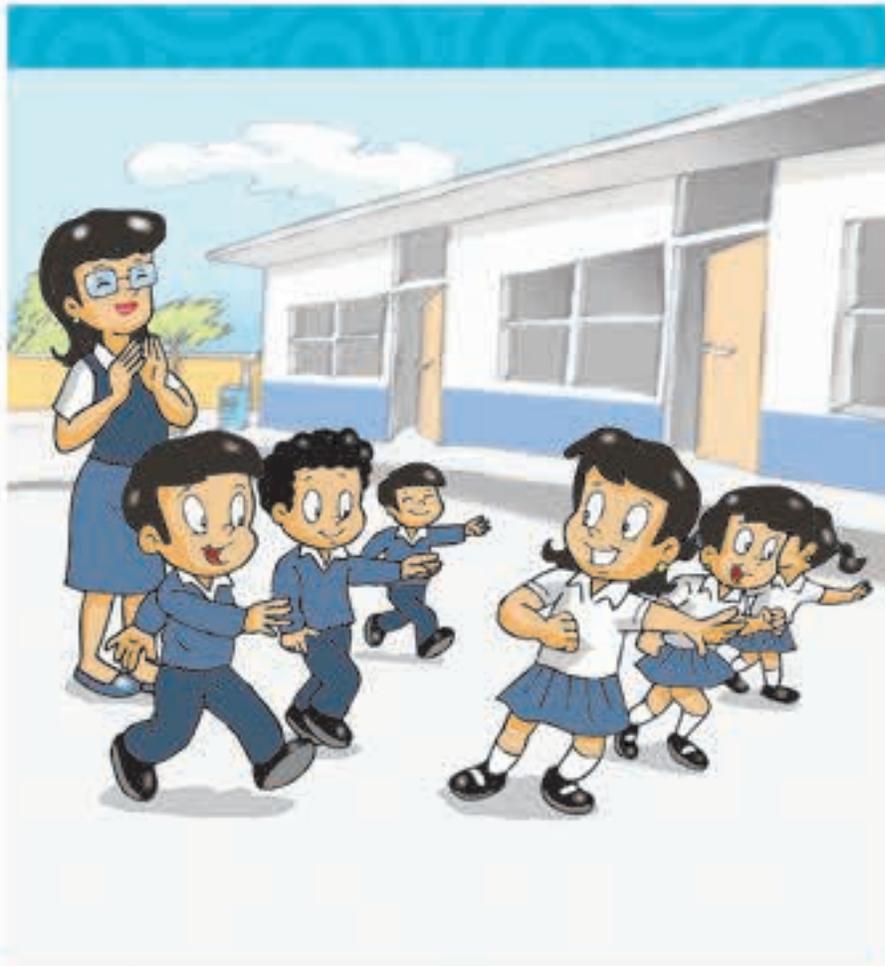
12. Invasión al castillo

Materiales:

Un cronómetro.

Desarrollo:

1. Se divide el grupo en dos equipos.
2. El primer equipo forma un círculo tomados de la mano.
3. El segundo equipo está fuera del círculo.
4. A la señal el equipo de afuera trata de entrar y el profesor debe tomar el tiempo.
5. Una vez que todos los integrantes están adentro, los equipos cambian de rol.
6. El equipo que introduce en el círculo a todos sus componentes en el menor tiempo posible gana.



13. Niñas y niños

Materiales:

Gises.

Desarrollo:

1. Se divide en dos partes iguales el área de juego con una raya de gis en el piso.
2. De un lado estará el equipo de "NIÑAS" y del otro los "NIÑOS", de frente el uno al otro con separación de dos metros.
3. El profesor nombra a uno de los equipos prolongando la "I", así "NIIIIII...ÑAS" o "NIIIIII...NOS".
4. El equipo mencionado tiene que correr y llegar al extremo del área de su lado antes que sus integrantes sean tocados por los del bando contrario.
5. El bando que captura el mayor número de contrarios es el que gana.

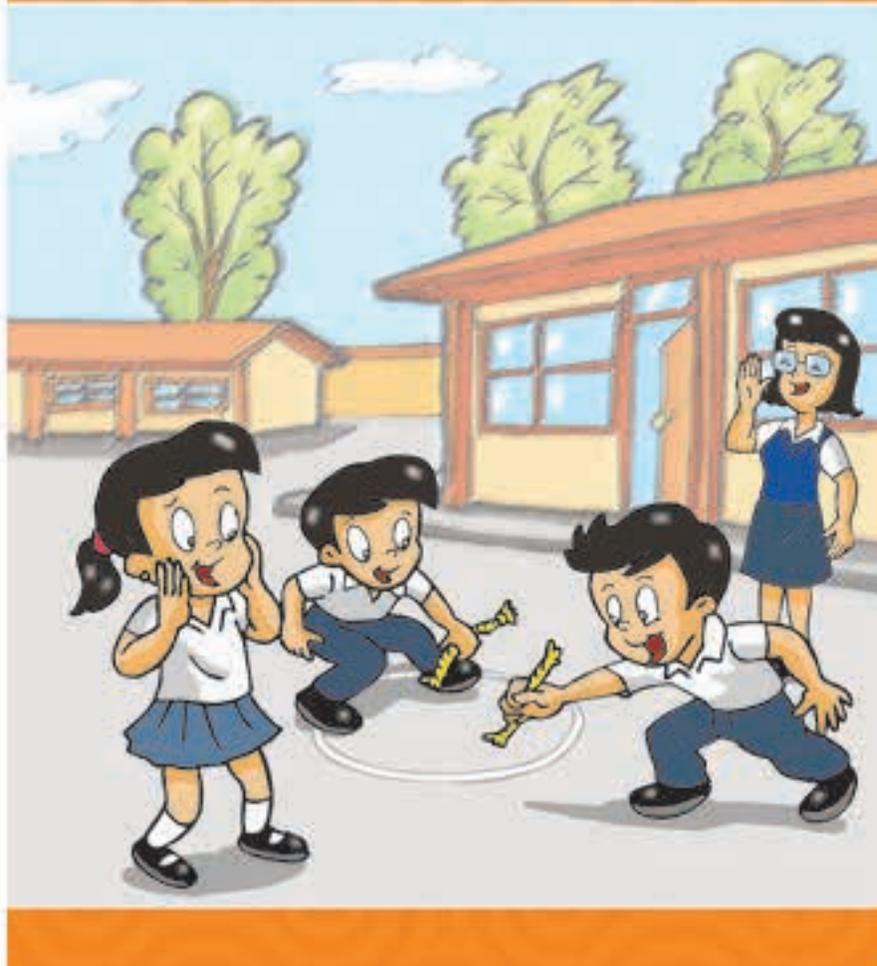
14. Arrebatar

Materiales:

Gises y trozos de cuerda.

Desarrollo:

1. Se traza con gis un círculo en el piso.
2. Se colocan en el centro de un círculo tantos pedazos de cuerda como jugadores estén jugando (menos uno).
3. Los jugadores deben estar afuera del círculo atendiendo las ordenes del profesor.
4. El profesor da órdenes como "SENTADILLAS", "SALTANDO", "CORRIENDO", etc.
5. A la voz "ARREBATEN", cada uno trata de agarrar uno de los objetos que están en el interior del círculo.
6. Queda eliminado el que no lo logra.



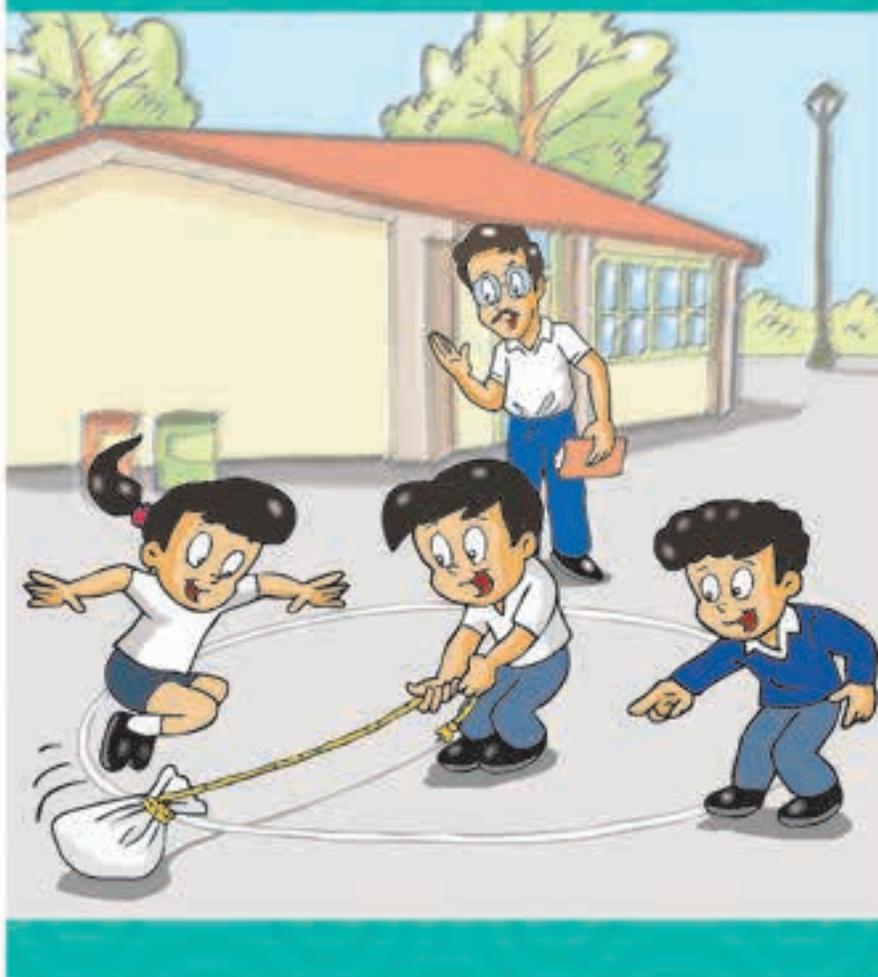
15. Cuerda rotatoria

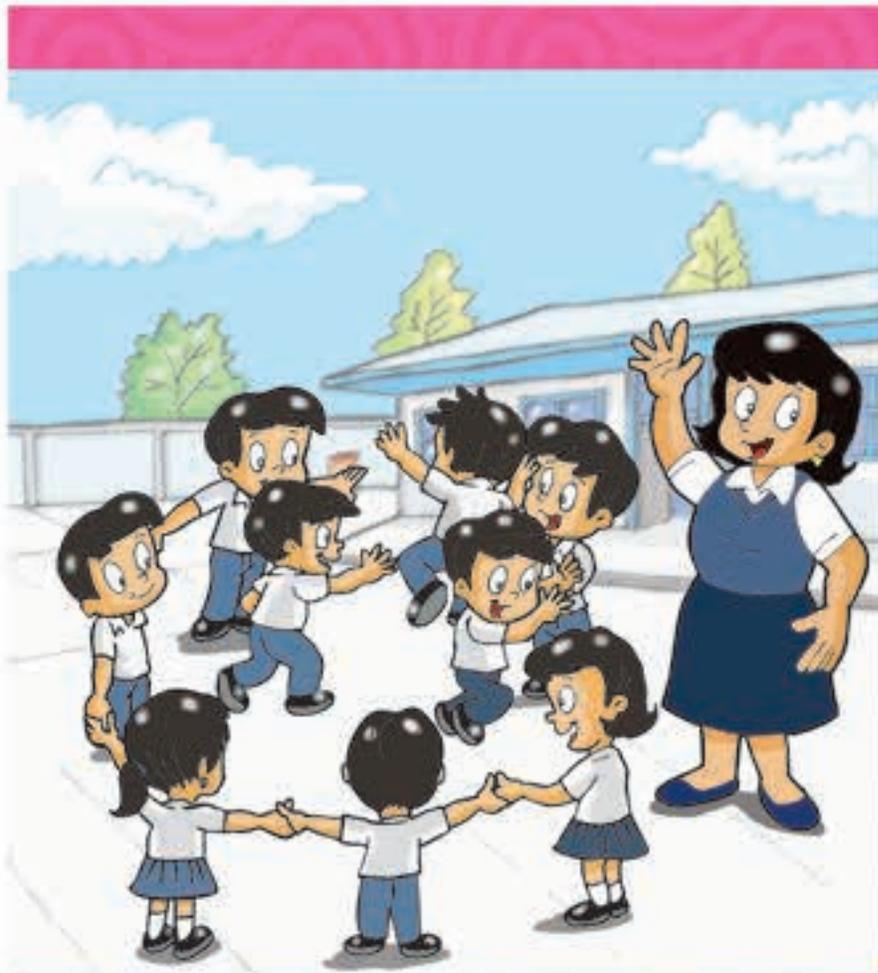
Materiales:

Una cuerda larga y un costalito relleno de arena.

Desarrollo:

1. Se ata el costalito a uno de los extremos de la cuerda.
2. El grupo forma un círculo de tres metros de diámetro.
3. En el centro se coloca un jugador sosteniendo el extremo libre de la cuerda.
4. El jugador del centro hace girar la cuerda tratando de pegar en los pies a los que forman el círculo.
5. Los jugadores del círculo saltan para evitar el golpe.
6. Salen del juego los que son tocados por el costal o por la cuerda hasta que sólo queda un jugador, que es el triunfador.





16. El cartero

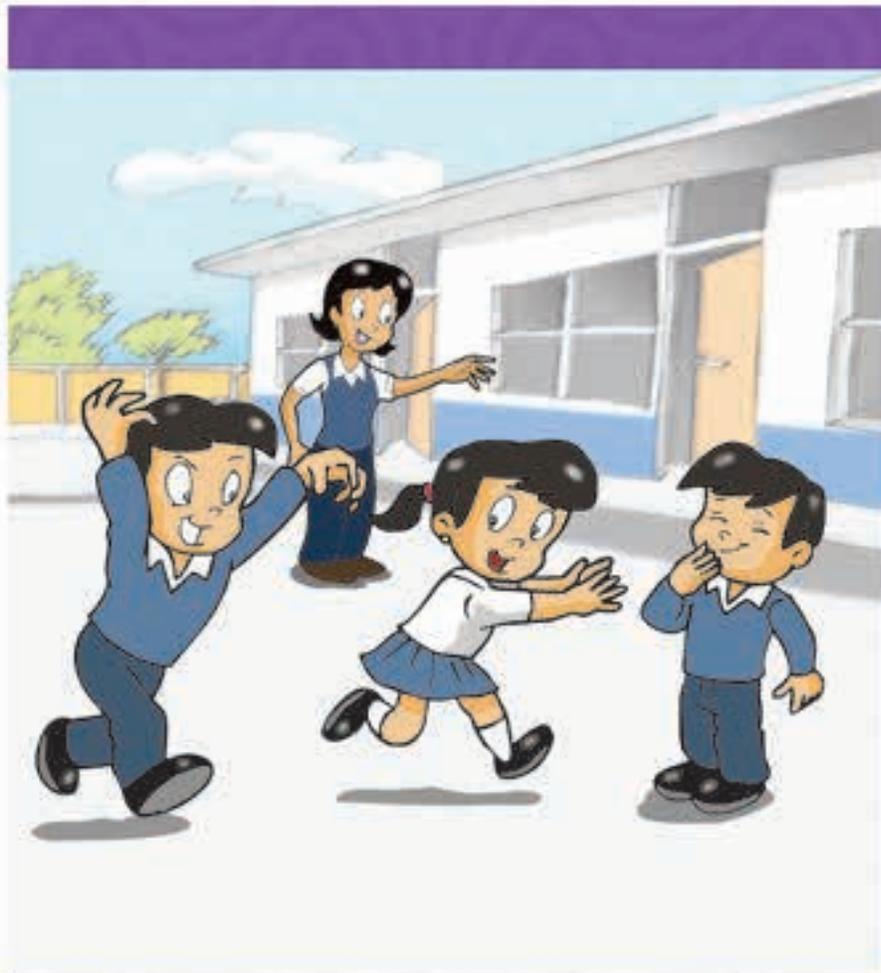
Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. El profesor designa a cada alumno el nombre de una ciudad de la República Mexicana.
2. Los alumnos se colocan en círculo.
3. En el centro debe estar un alumno que será "EL CARTERO".
4. El profesor dice una orden, por ejemplo; "CARTA DE MORELIA A MÉXICO".
5. Los alumnos que tienen esos nombres deben cambiar de lugares entre ellos y el cartero trata de ocupar uno de los lugares vacantes.
6. Si el cartero gana tomará el nombre de quien perdió.

NOTA: "CARTA", significa ir caminando. "BULTO", brincando en un pie y "TELEGRAMA", corriendo.



17. Papá oso

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se eligen dos niños, uno es "PAPÁ OSO", y el otro es el "MONSTRUO", el resto de los alumnos son los "OSITOS".
2. El "MONSTRUO" se coloca en un extremo y en el otro el "PAPÁ OSO" con los "OSITOS".
3. Los "OSITOS" preguntan, -"PAPÁ OSO" ¿nos dejas acercar al "MONSTRUO"?-, y él les contesta cuántos pasos deben acercarse.
4. Los "OSITOS" caminan al mismo tiempo los pasos y preguntan otra vez.
5. Cuando la respuesta sea -no porque ahí viene-, los "OSITOS" deben correr hacia el "PAPÁ OSO".
6. El niño que sea "TOCADO" se convierte en ayudante del "MONSTRUO".

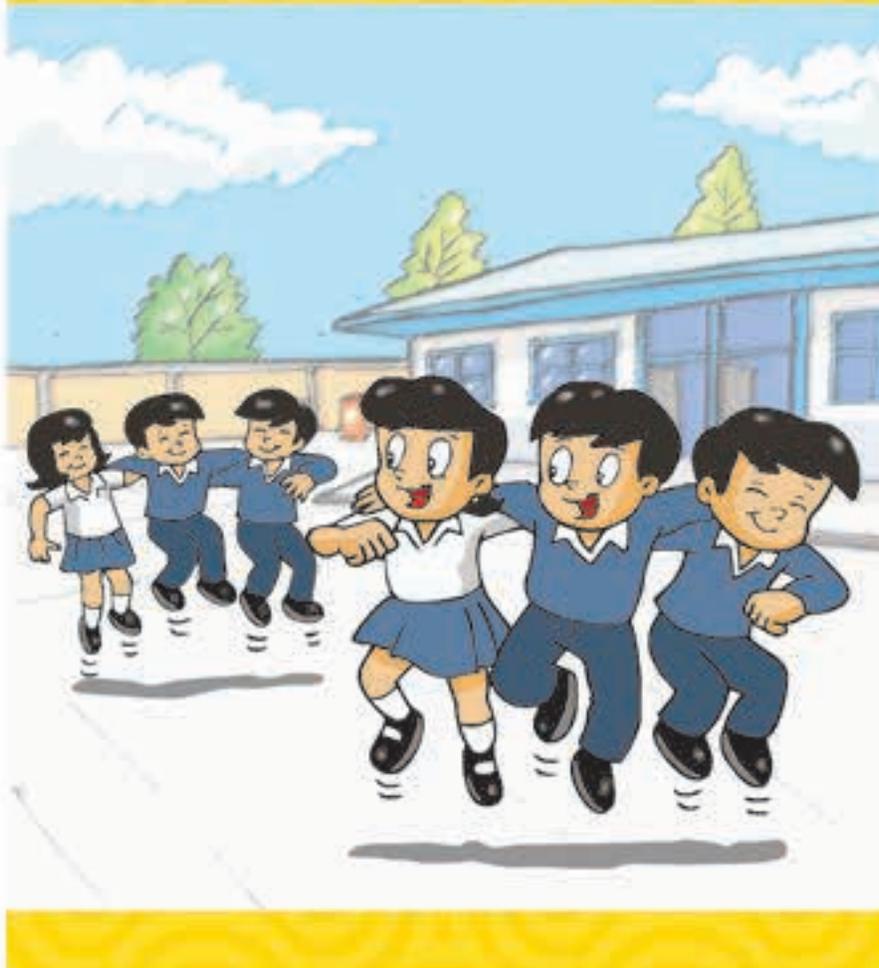
18. Carrera de hileras

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se divide el grupo en dos partes iguales.
2. Los jugadores se colocan en forma de hilera, abrazados de los hombros en forma lateral, hasta formar una cadena humana.
3. A la señal del maestro los dos equipos empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha.
4. El primer equipo que lo logre sin hacer trampa gana.



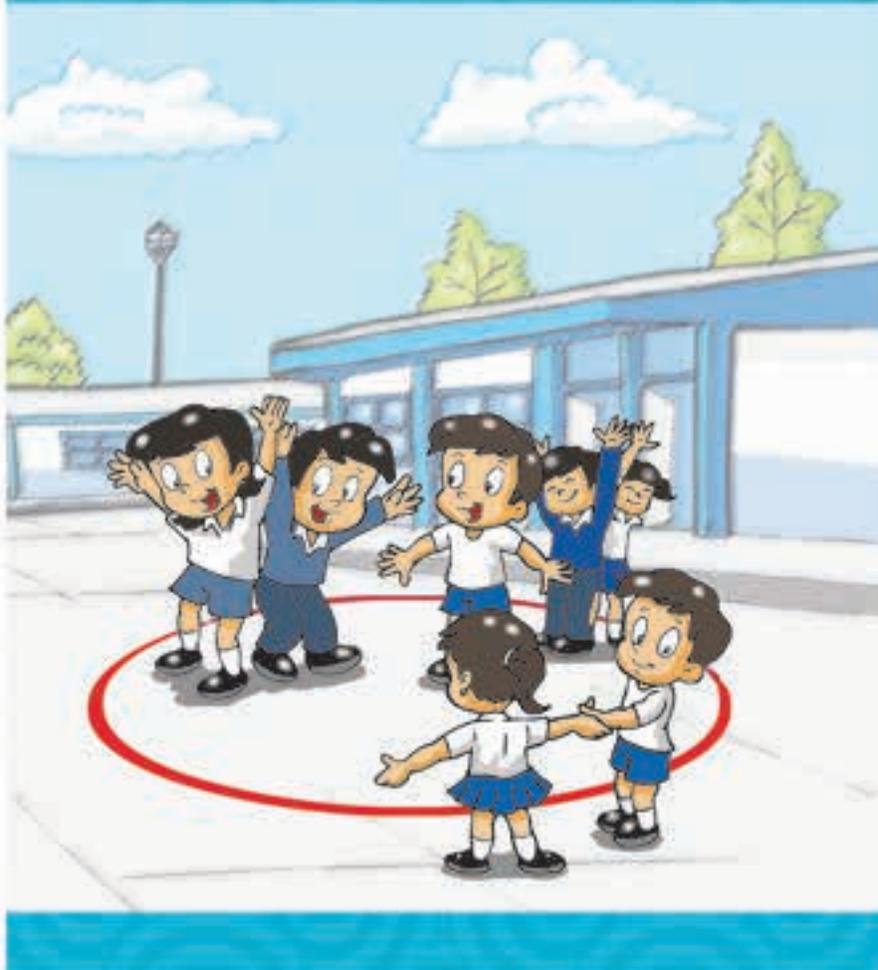
19. Bis a bis

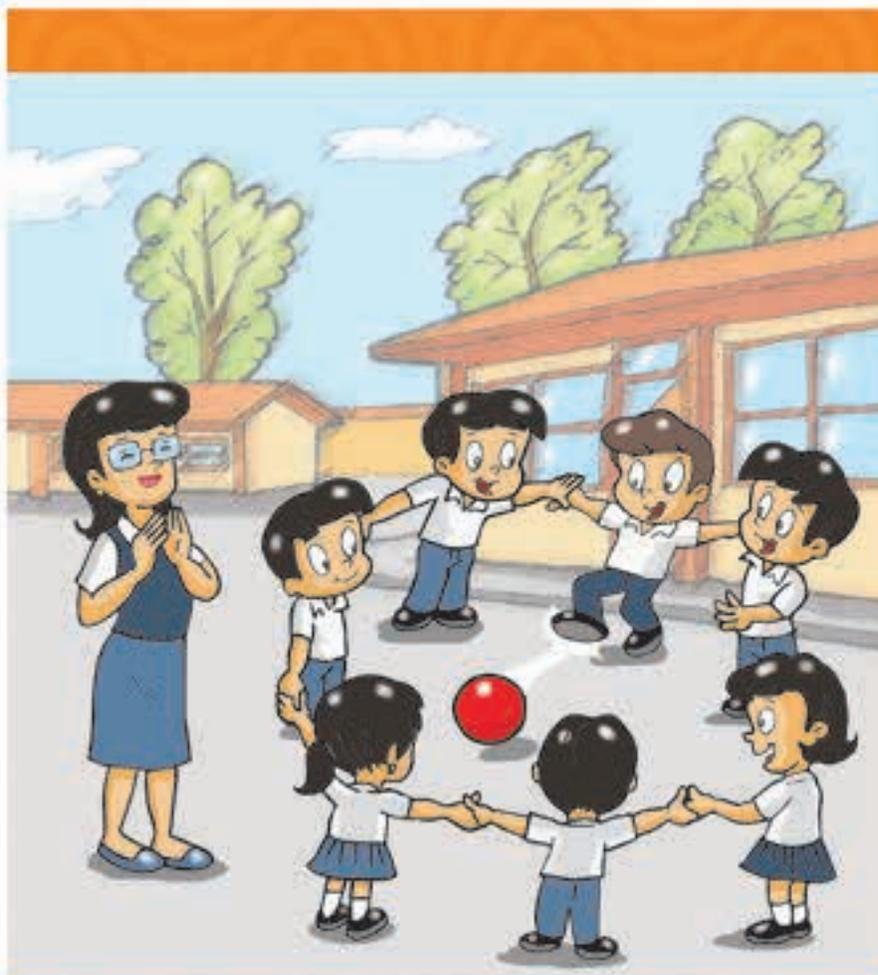
Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se colocan por parejas formando un círculo.
2. La persona que no tenga pareja se coloca en el centro del círculo para dar las indicaciones.
3. Se indica una parte del cuerpo por la que se unen las parejas, por ejemplo: codo con codo y las parejas colocarán sus codos juntos. Continúan las indicaciones.
4. El director decide cuando indicar "BIS A BIS". En ese momento todas las parejas correrán al centro del círculo para buscar una nueva pareja.
5. Las parejas se unen espalda con espalda y levantan sus brazos.
6. El jugador que quede solo pasará al centro del círculo para dar las nuevas indicaciones.





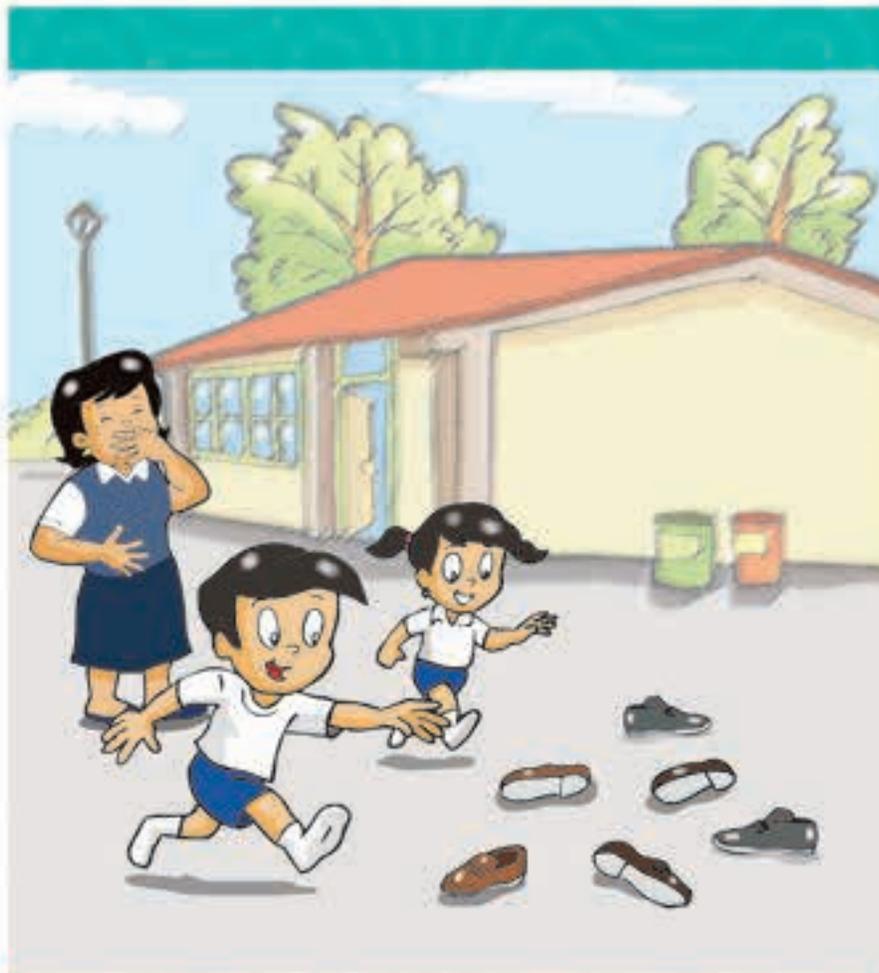
20. Fútbol en círculo

Materiales:

Una pelota de vinil.

Desarrollo:

1. Se colocan todos los alumnos en círculo y se toman de las manos.
2. El juego inicia pateando la pelota de vinil sin soltarse.
3. Al que le llegue la pelota la debe patear.
4. La pelota debe salir del círculo por debajo de las piernas de los compañeros o sobre el círculo al rebotar en algún integrante.
5. El que saque la pelota por encima y no toque a algún compañero es eliminado.
6. El que toque la pelota antes de que salga por arriba también es eliminado.
7. Gana la pareja que quede al final.



21. Tiradero de zapatos

Materiales:

Los zapatos de los jugadores.

Desarrollo:

1. Se dispersan los zapatos de los jugadores en el centro del patio.
2. Los jugadores se colocan de espaldas a ellos en un extremo del patio.
3. A la señal del profesor corren a buscar sus zapatos y se los ponen.
4. Una vez amarrados corren a la línea de partida.
5. Gana el primero el llegar.

22. Colgarse a la cola

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se eligen seis alumnos para ser los corredores y se dispersan por el patio.
2. El resto de los jugadores forman columnas de cuatro elementos, cada uno tomando la cintura del de adelante.
3. A la señal del profesor los corredores tratan de unirse al último de cada columna.
4. Las columnas deben evitarlo con cualquier movimiento o zigzaguo sin soltarse.
5. Cuando el corredor llega a "COLGARSE", el primero de la fila se convierte en corredor.



23. La hamaca

Materiales:

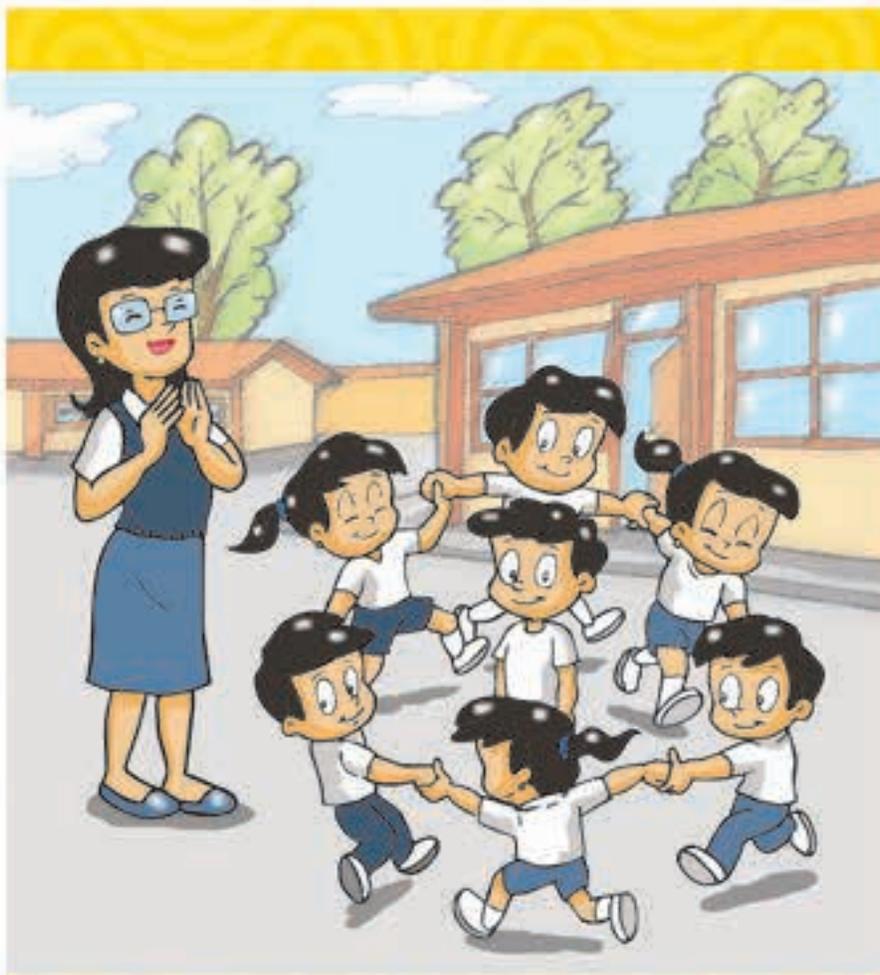
Ninguno.

Desarrollo:

1. Se divide el grupo en dos y se forman en fila quedando frente a frente.
2. Los jugadores deben entrelazar sus brazos con el compañero de enfrente, mano derecha con mano derecha y mano izquierda con mano izquierda.
3. Un compañero se deja caer boca abajo sobre los brazos entrelazados.
4. Los demás impulsarán al compañero hasta el otro extremo con un movimiento de ola.
5. Al llegar al final, el jugador debe esperar a otro, formar una pareja nueva y ponerse en la fila hasta que todos participen.

NOTA: Juego para niños mayores de 10 años.





24. Veneno

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores forman un círculo tomados de la mano.
2. Una persona se coloca en el centro del círculo, convirtiéndose en el "VENENO", no se debe mover.
3. A la señal del profesor todos corren hacia la derecha, sin tocar al del centro.
4. El profesor indica: "DERECHA", "IZQUIERDA" o "VENENO" para dirigir a los jugadores.
5. Cuando la indicación sea "VENENO" el grupo se estira lo más posible sin soltarse.
6. Quien toque a la persona del centro, es eliminado.
7. Cuando una pareja se suelte, las dos personas también son eliminadas.



25. Conejos y conejeras

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los participantes se dividen en tercias. Dos personas tomadas de las manos y una persona en el centro.
2. Las personas tomadas de las manos son las "CONEJERAS" y el de adentro es el "CONEJO".
3. Un profesor da las órdenes; al decir "CONEJOS", éstos salen de sus conejeras a buscar una nueva, las conejeras alzan los brazos hasta que otro conejo diferente entre.
4. Cuando dice "CONEJERAS", las conejeras se mueven buscando un conejo nuevo y los conejos se quedan en su lugar hasta que vengan las conejeras.
5. A la orden de: "REMOLINO" todos cambian de posición, los "CONEJOS" pueden ser "CONEJERAS" y las "CONEJERAS" "CONEJOS", pero siempre deben ser tres en el equipo.

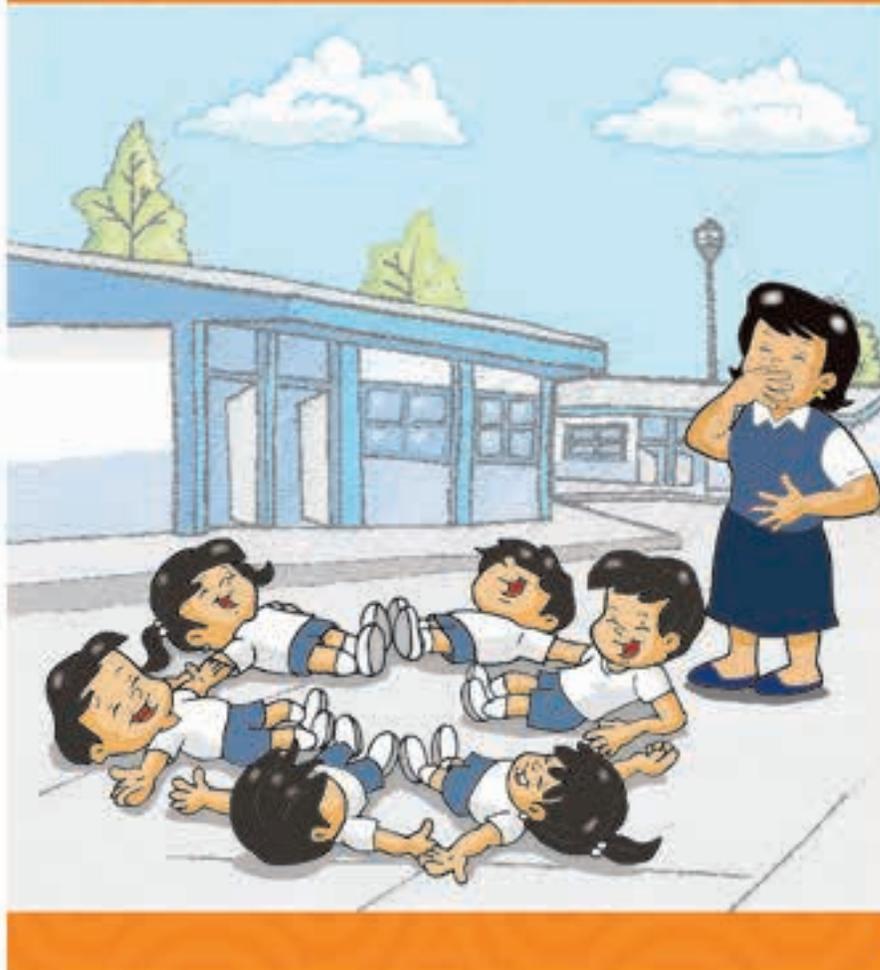
26. Elefante

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. El profesor le dice a cada niño el nombre de dos animales, sin que nadie más sepa.
2. Siempre uno de los nombres será "ELEFANTE" y el segundo será cualquier otro animal.
3. Todos los niños se forman en círculo tomados de los hombros.
4. El profesor dice un nombre de animal en voz alta y el que tiene ese nombre, debe dejarse caer.
5. Los jugadores de los lados deben tomarlo y no dejarlo caer. Si el jugador cae, los tres son eliminados.
6. Cuando el profesor ha mencionado varios animales debe gritar "ELEFANTE" para que todos caigan.



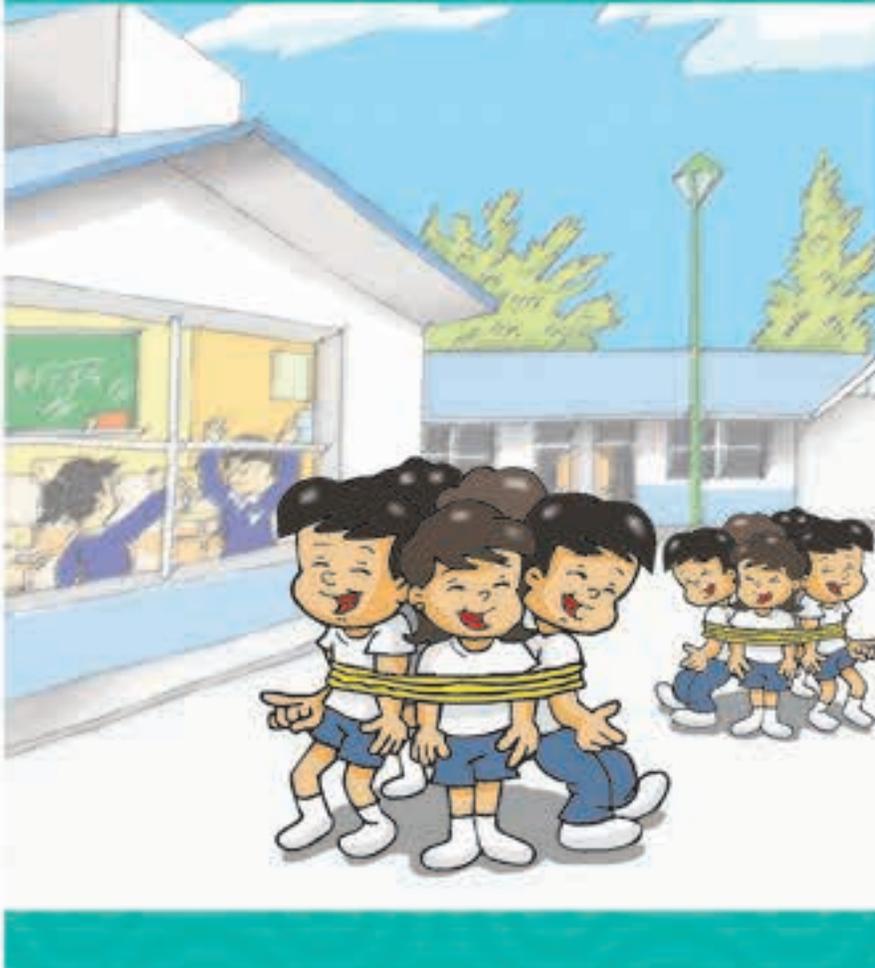
27. Carrera de amibas

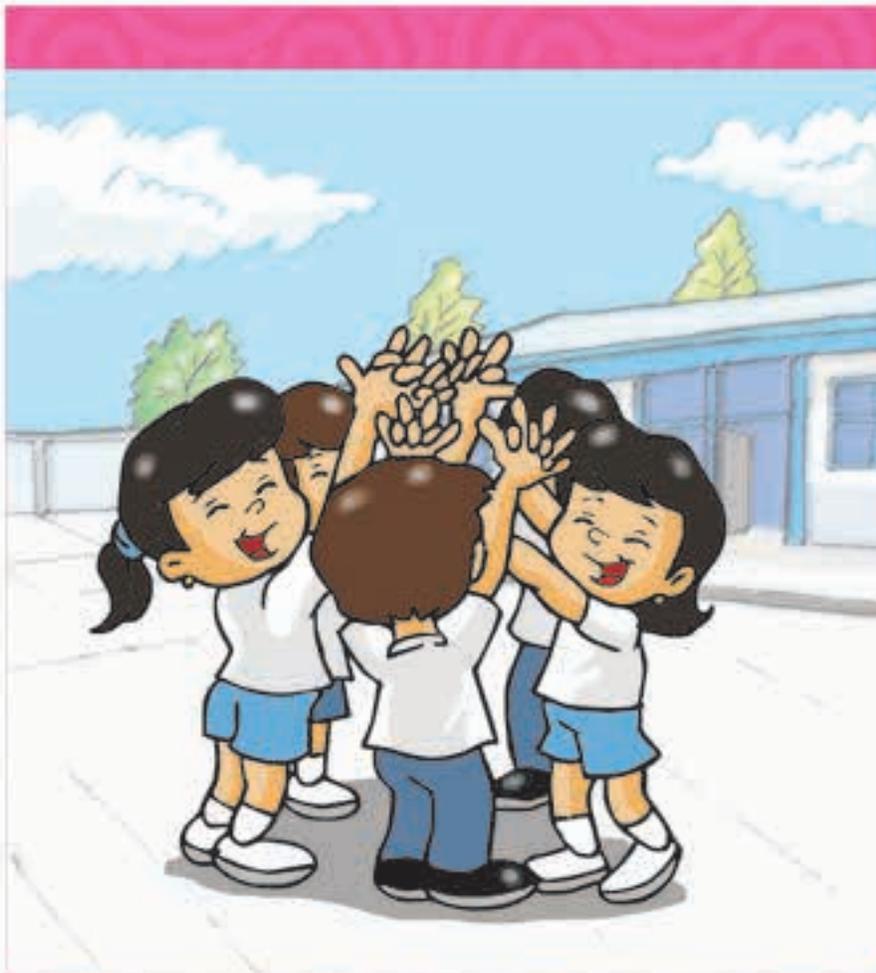
Materiales:

Dos cajas medianas y dos cuerdas largas.

Desarrollo:

1. Se divide al grupo en dos equipos y se colocan en un extremo del patio.
2. Se ata a cada equipo para que queden juntos.
3. Se colocan las cajas en el extremo contrario a los equipos.
4. A la señal del profesor los equipos salen corriendo hacia las cajas, les dan la vuelta y regresan.
5. Gana el equipo que llega primero.





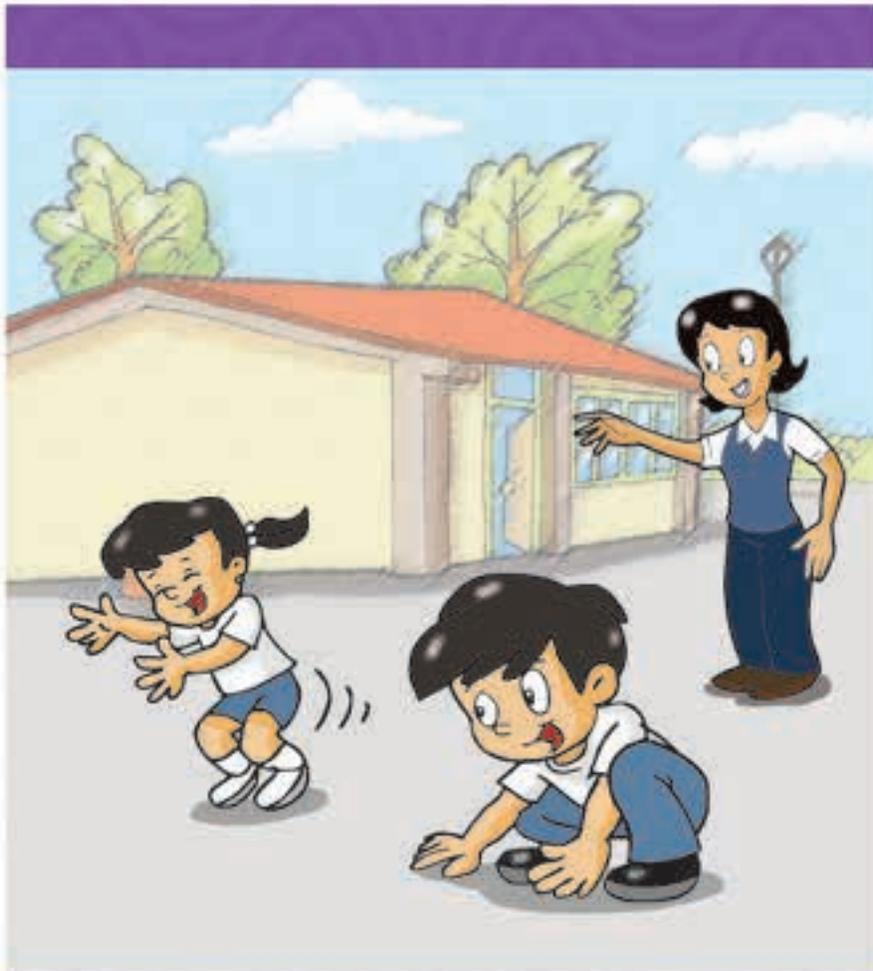
28. El ovillo

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Todos los jugadores se colocan juntos con las manos en alto.
2. Entrelazan sus manos con las manos de otros jugadores, al azar y sin mirar.
3. Con esto se forma un ovillo.
4. El ovillo se tiene que deshacer pasando por encima o debajo de los brazos, sin que ninguna mano se suelte.
5. El juego termina cuando todo el ovillo quede suelto, formando un círculo.



29. Carrera de ranas

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Todos los jugadores se colocan en línea en posición de cuclillas con las piernas separadas y las manos en el suelo.
2. A la señal del profesor saltarán como las ranas hasta la meta indicada.
3. Gana el primero en llegar

NOTA: También se pueden formar equipos para que las carreras sean de relevos.

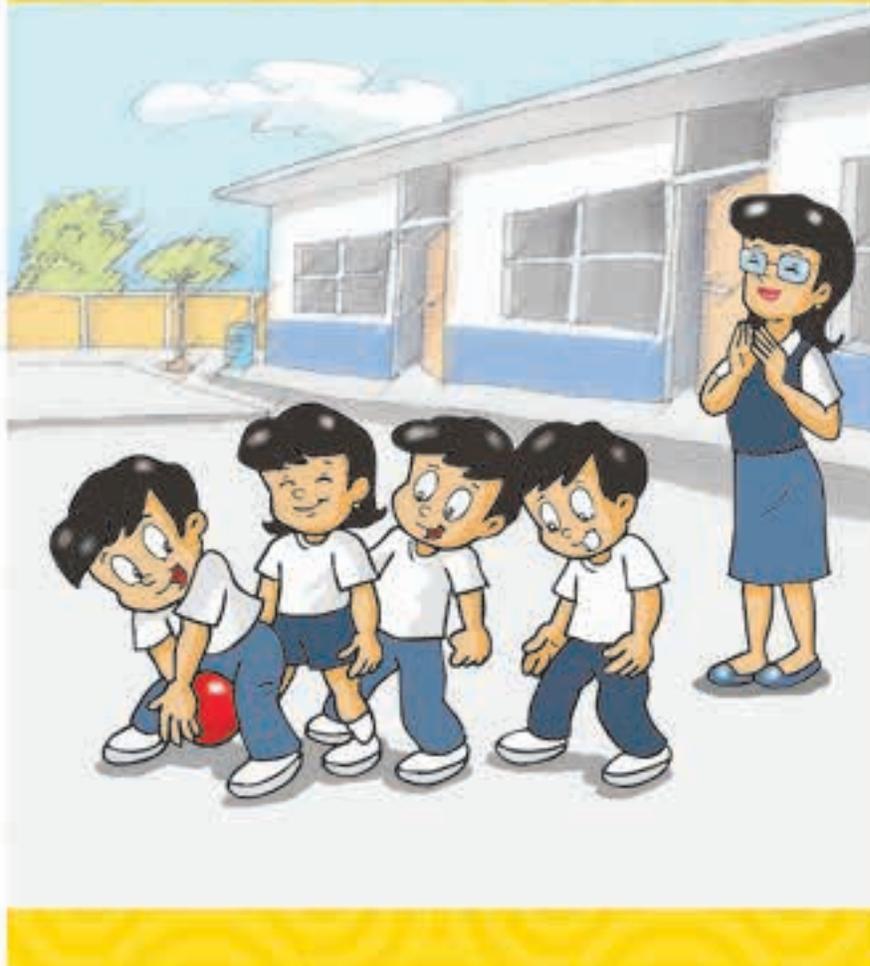
30. Pelota por el túnel

Materiales:

Una pelota de vinil por equipo.

Desarrollo:

1. Se forman dos o más columnas con igual número de integrantes.
2. Los integrantes de las columnas deben tomar distancia y separar las piernas para formar el túnel.
3. Se entrega una pelota al primero de cada fila.
4. A la señal del profesor los niños hacen rodar la pelota a travéz del túnel hasta el último niño.
5. Al recibirla corre al inicio de su columna para lanzar de nuevo el balón.
6. Todos los de la fila deben lanzar la pelota y gana el equipo que termine primero.



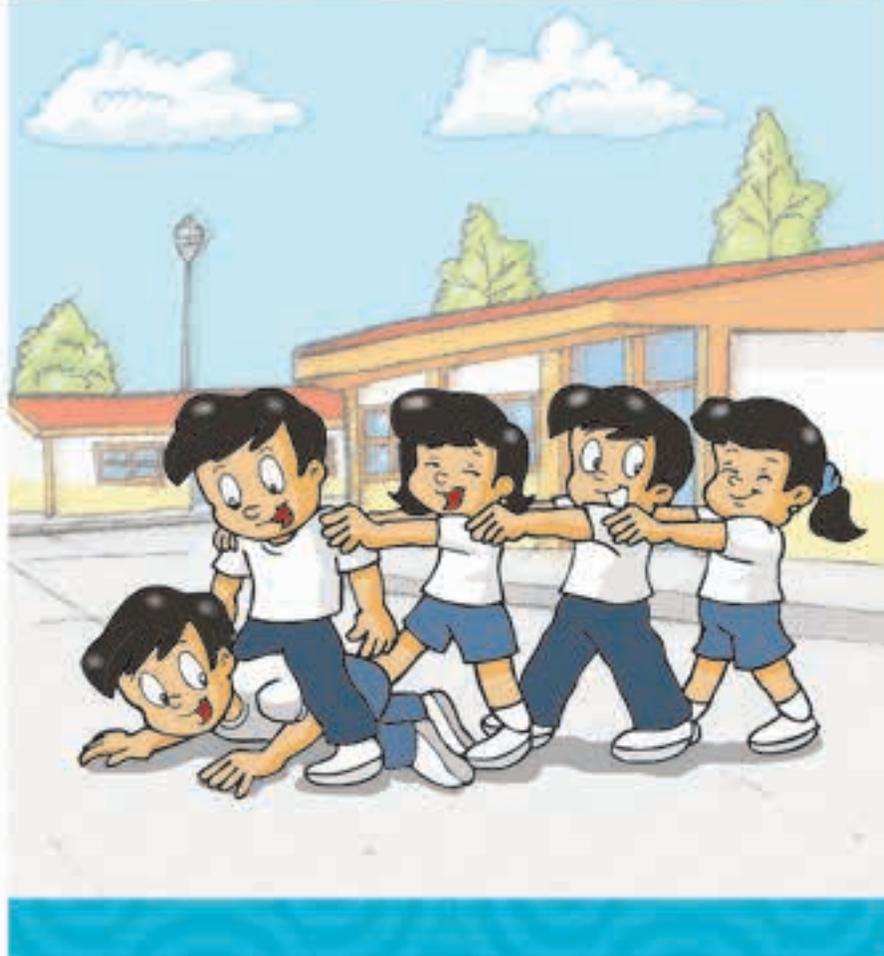
31. El gusanito

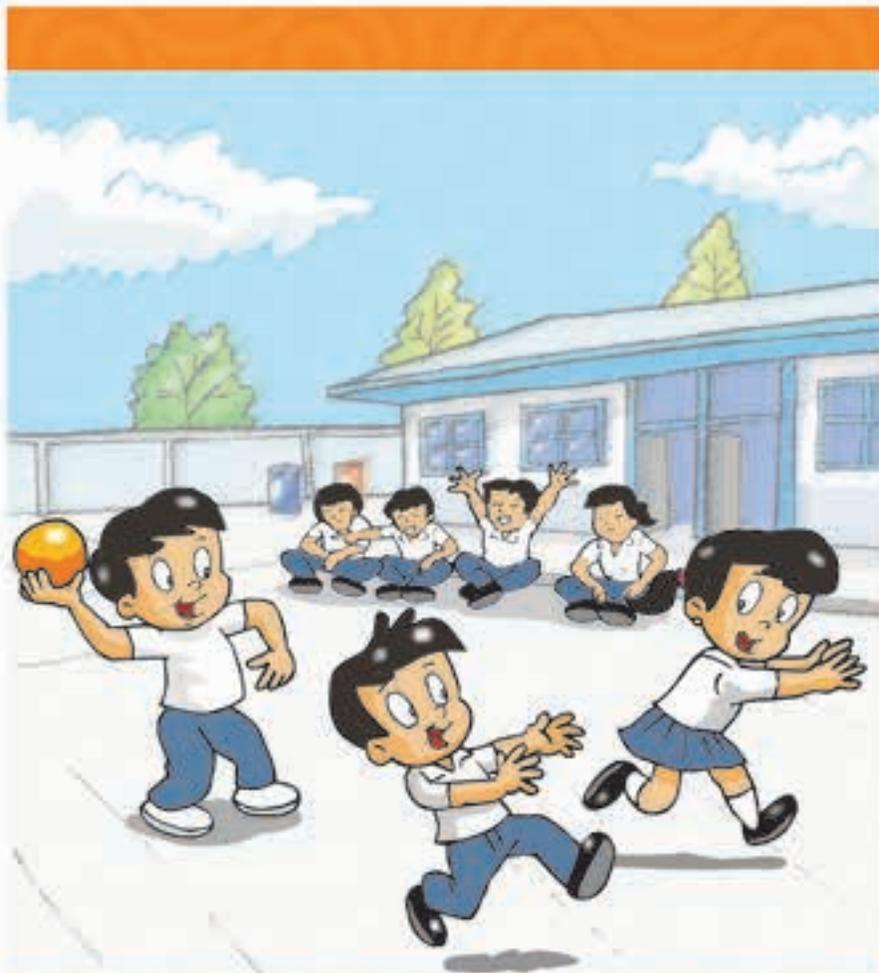
Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores forman tres o más filas con las piernas separadas y tomados de los hombros.
2. A la orden del profesor los últimos niños de cada columna pasan a gatas por abajo de las piernas de sus compañeros.
3. Al llegar al frente se ponen de pie.
4. De esta manera se hace avanzar a la fila hasta llegar al otro extremo del patio.
5. Gana la fila que llegue primero.





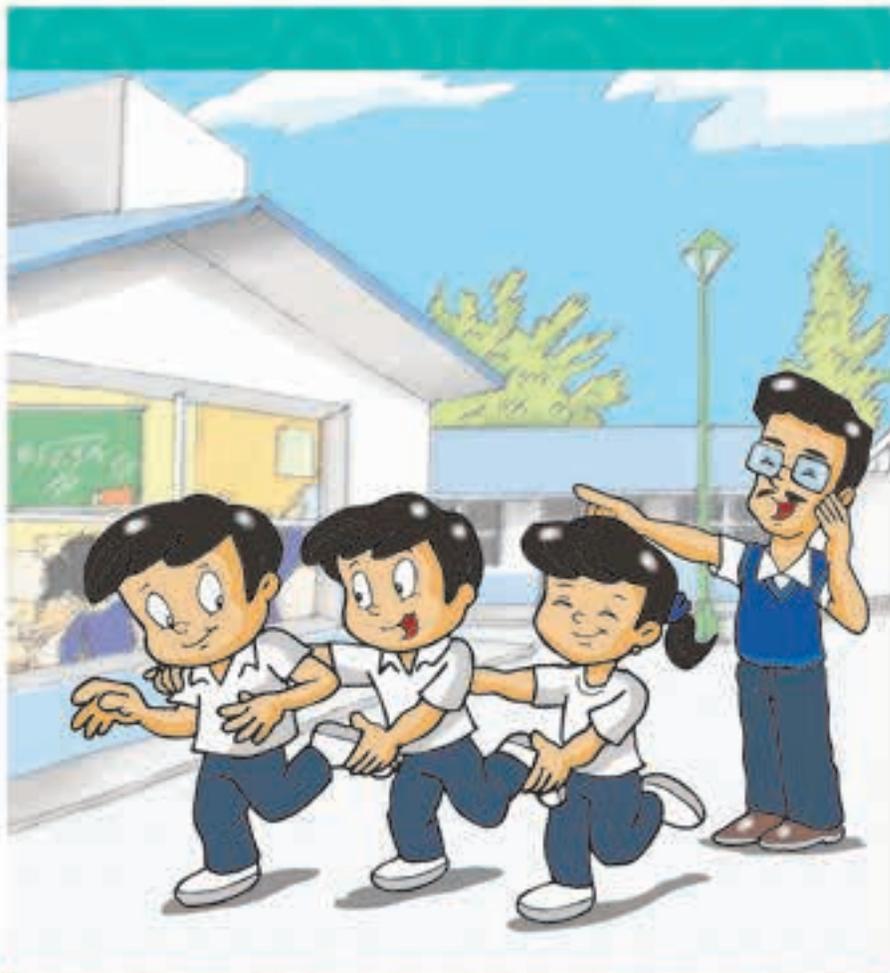
32. Pelota sentada

Materiales:

Una pelota de vinil por cada seis jugadores y gises.

Desarrollo:

1. Se marca un área de juego en el piso con gis y se sueltan las pelotas en ella.
2. Los jugadores deben agarrar una pelota, quien la consiga debe lanzarla para golpear a otros jugadores.
3. Quien sea golpeado debe sentarse.
4. Cualquier jugador puede recuperar una pelota y continuar con el juego.
5. Los jugadores vuelven al juego recogiendo una de las pelotas que pasen a su alrededor.
6. El juego finaliza cuando sólo un jugador permanece de pie y el resto están sentados.



33. Carrera de elefantes cojos

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se coloca el grupo en filas, del mismo número de alumnos.
2. Cada jugador da uno de sus pies al compañero de atrás.
3. Este recibe el pie con una mano y se sujeta del hombro con la otra.
4. A la señal del profesor, empiezan a saltar de cojito sin soltarse, para llegar a una meta determinada.
5. El equipo que llegue primero y sin hacer trampa es el ganador.

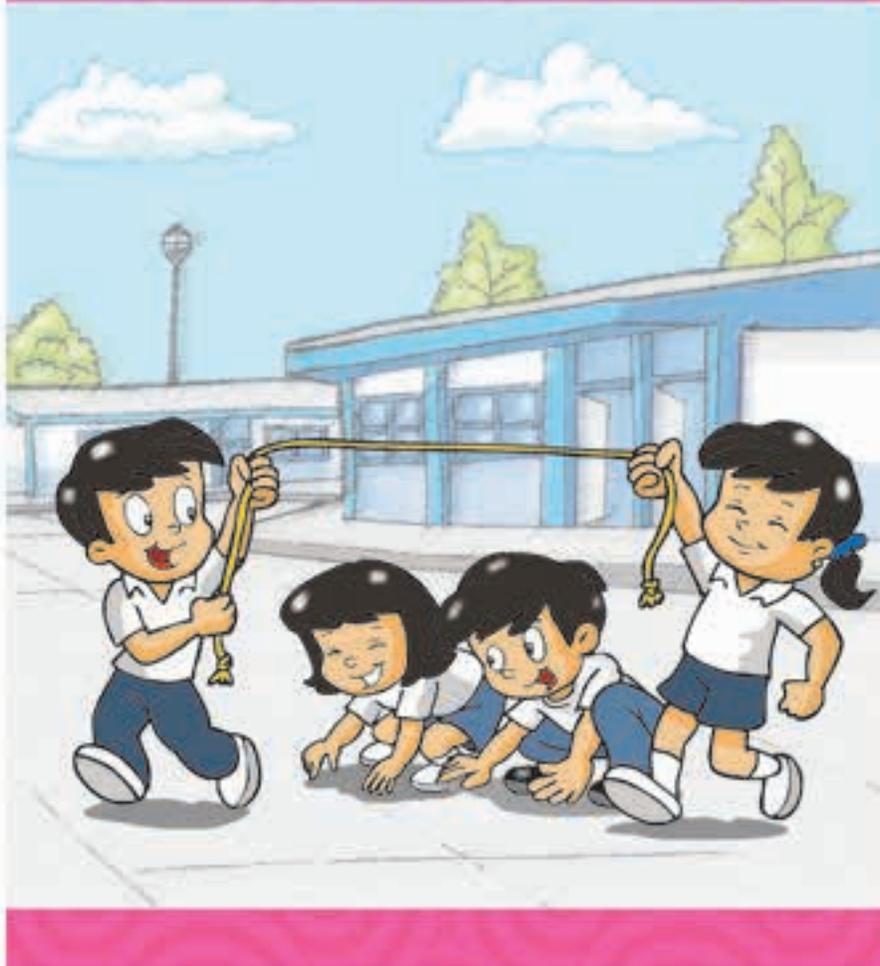
34. Cuerda caliente

Materiales:

Una cuerda mediana.

Desarrollo:

1. Dos niños toman los extremos de la cuerda.
2. Los demás integrantes se forman en hileras más cortas que la cuerda.
3. El profesor indica, "CUERDA PASA POR ARRIBA", y los de la cuerda corren levantándola.
4. Todo el grupo debe agacharse para no ser tocado.
5. Cambia la indicación, "CUERDA PASA POR ABAJO" y el grupo debe saltar sin atorarse.
6. El alumno que toque la cuerda cambia el lugar con uno de los que la sostienen.



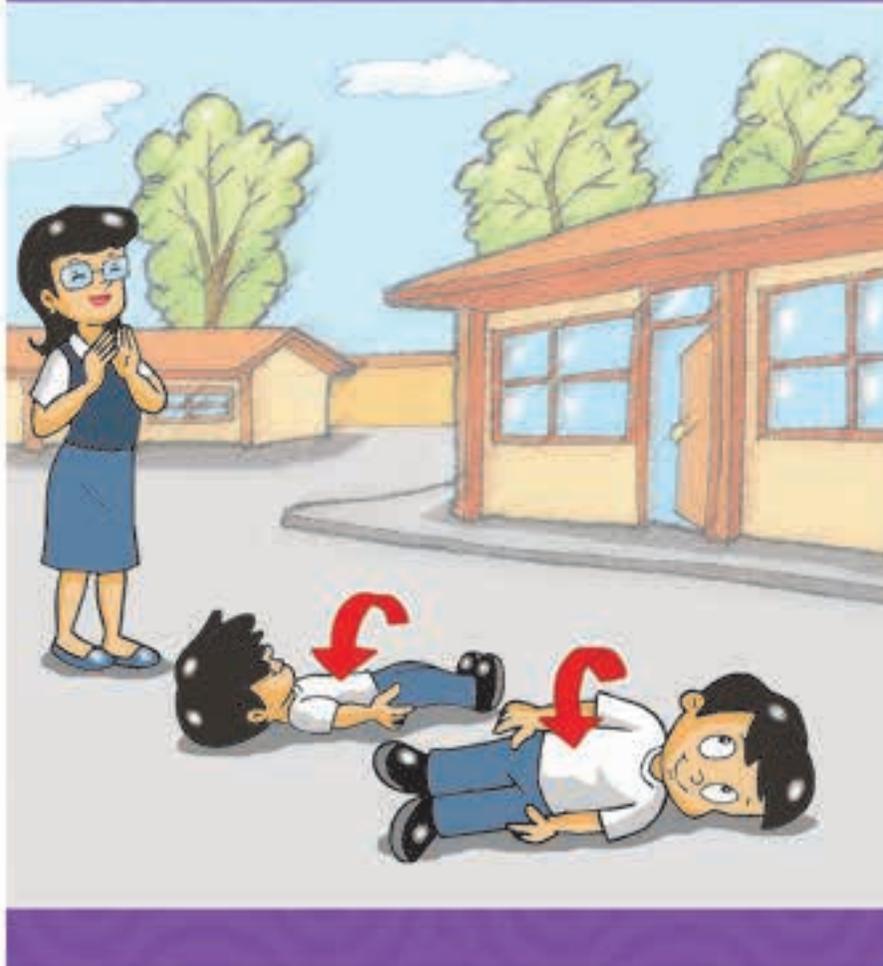
35. Troncos caídos

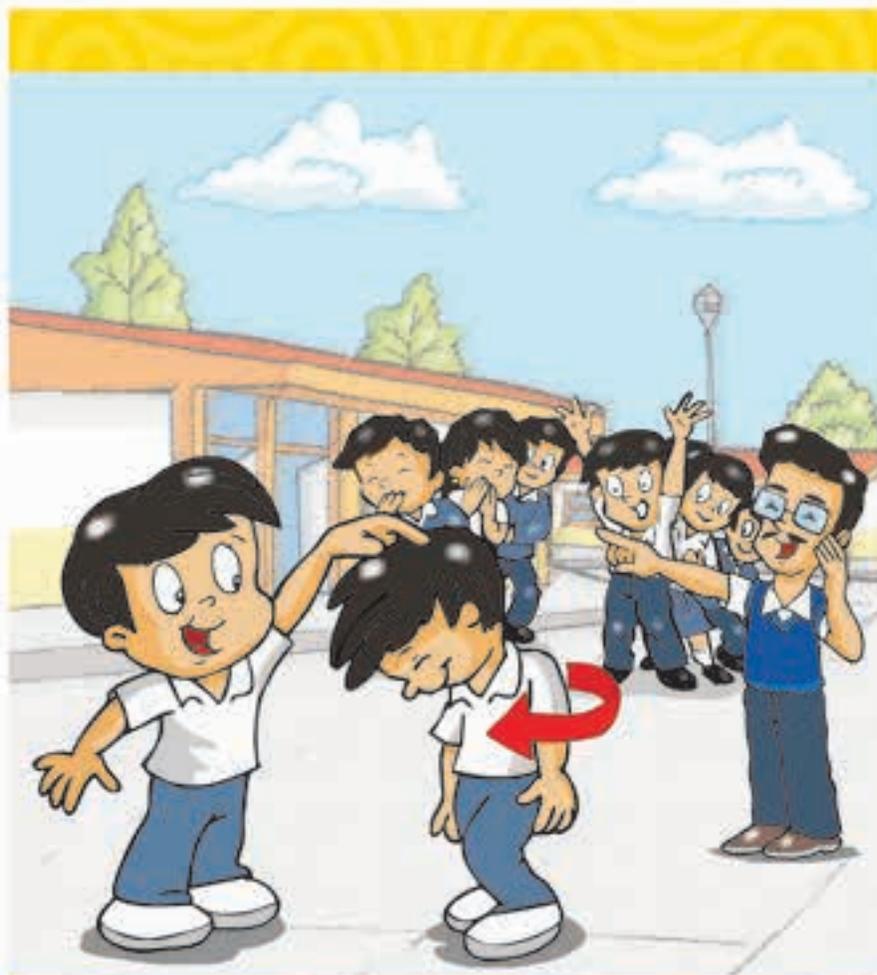
Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los alumnos se dispersan por el patio.
2. A la señal del profesor se acuestan con los brazos extendidos en línea con el cuerpo, ruedan como leño cuatro vueltas.
3. Se levantan y quedarán en equilibrio como una cigüeña por cinco segundos.
4. Quien caiga es eliminado.
5. Gana el último que quede en el juego.





36. Carrera de mareados

Materiales:

Ninguno.

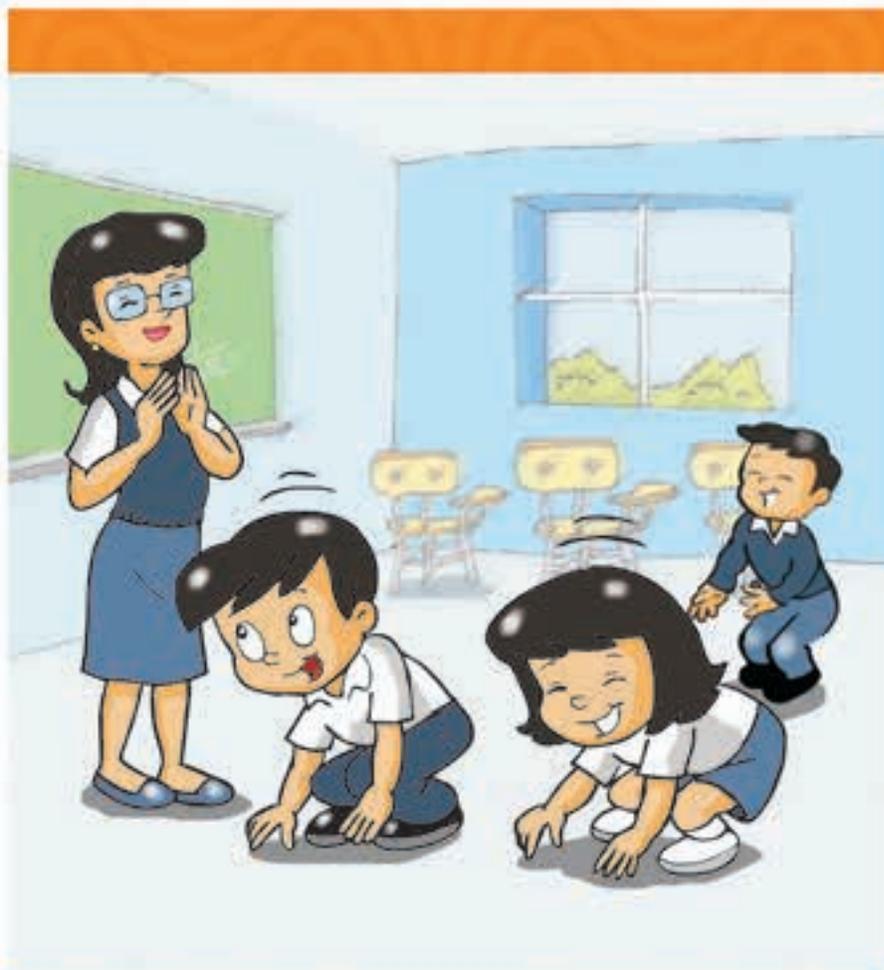
Desarrollo:

1. Se eligen dos participantes y se colocan en un extremo del patio, serán los "MAREADORES".
2. Los demás jugadores forman dos filas del mismo tamaño al otro lado del patio.
3. A la señal del profesor sale corriendo un participante de cada fila hasta llegar con los "MAREADORES".
4. Los "MAREADORES" dan varias vueltas a los jugadores.
5. Los jugadores mareados deben regresar corriendo a su fila.
6. Al llegar sale el siguiente jugador.
7. Gana la primera fila que pasa entera.



Muévete en el interior





37. Agacharse y pararse

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los alumnos se forman en filas.
2. El profesor da ordenes para que los jugadores las cumplan.
3. El profesor deberá confundirlos con ordenes como "AGA...RRADOS", "PA...ÑUELO", o con señas inversas a las ordenes que da.
4. Quien no cumpla las ordenes queda eliminado.

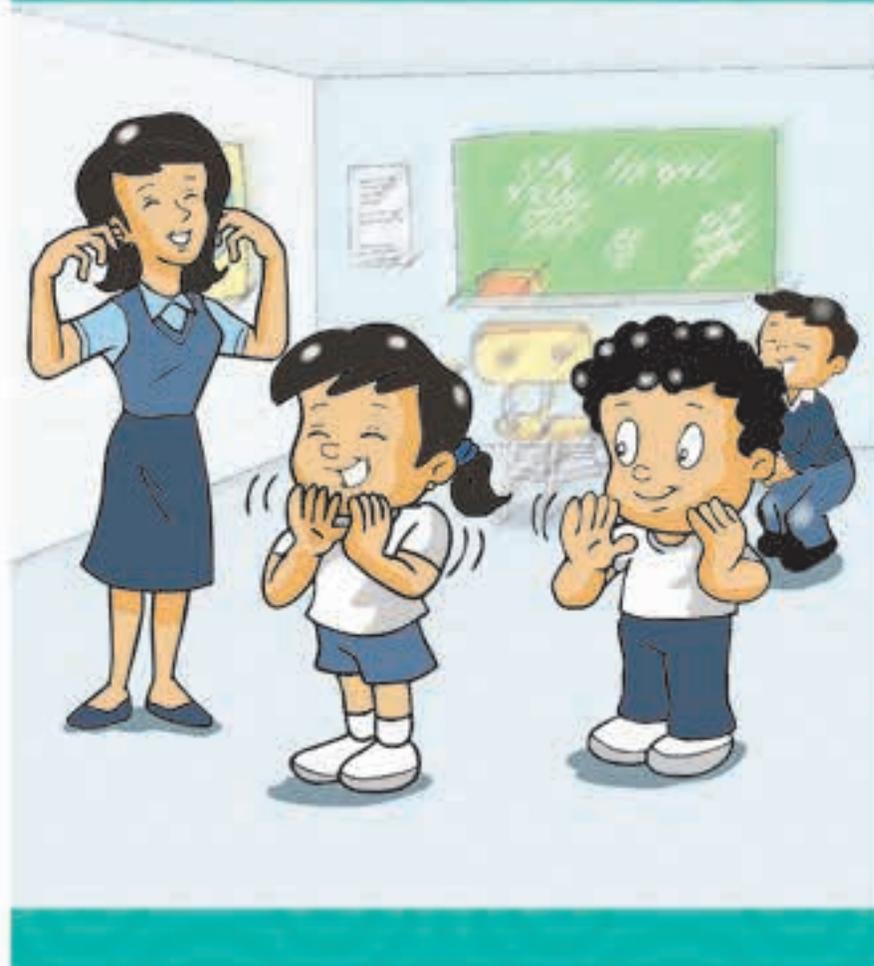
38. Haz lo que digo, no lo que hago

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los alumnos se forman en filas.
2. El profesor da ordenes y hace señas diferentes a su orden. Por ejemplo: dice "APLAUDIR" y se rasca las orejas.
3. Los alumnos deben cumplir las ordenes habladas sin tener en cuenta lo que se hace.
4. Quien haga algo diferente queda eliminado.



39. Carrera de frijoles

Materiales:

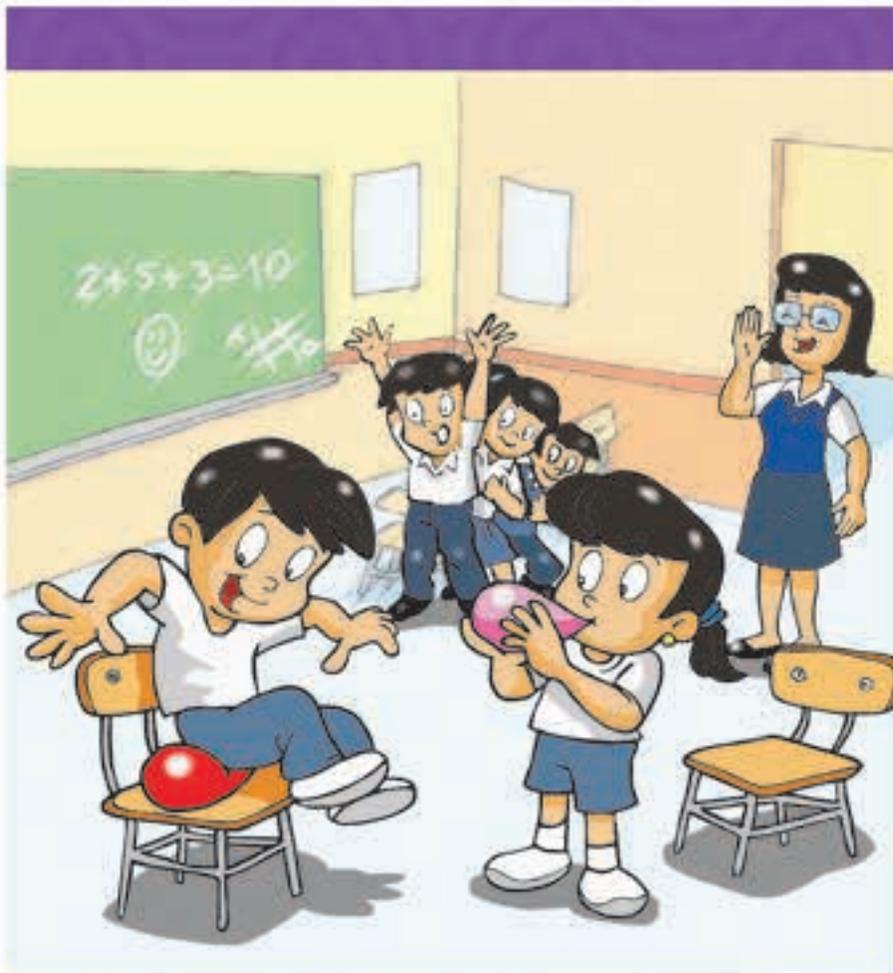
Un palito y un frijol por jugador.

Desarrollo:

1. Los jugadores se forman en hilera.
2. A la señal del maestro, hacen correr el frijol empujándolo con el palito.
3. Gana el primero que haga que su frijol cruce la meta.

NOTA: Puede hacerse individual o por equipos.





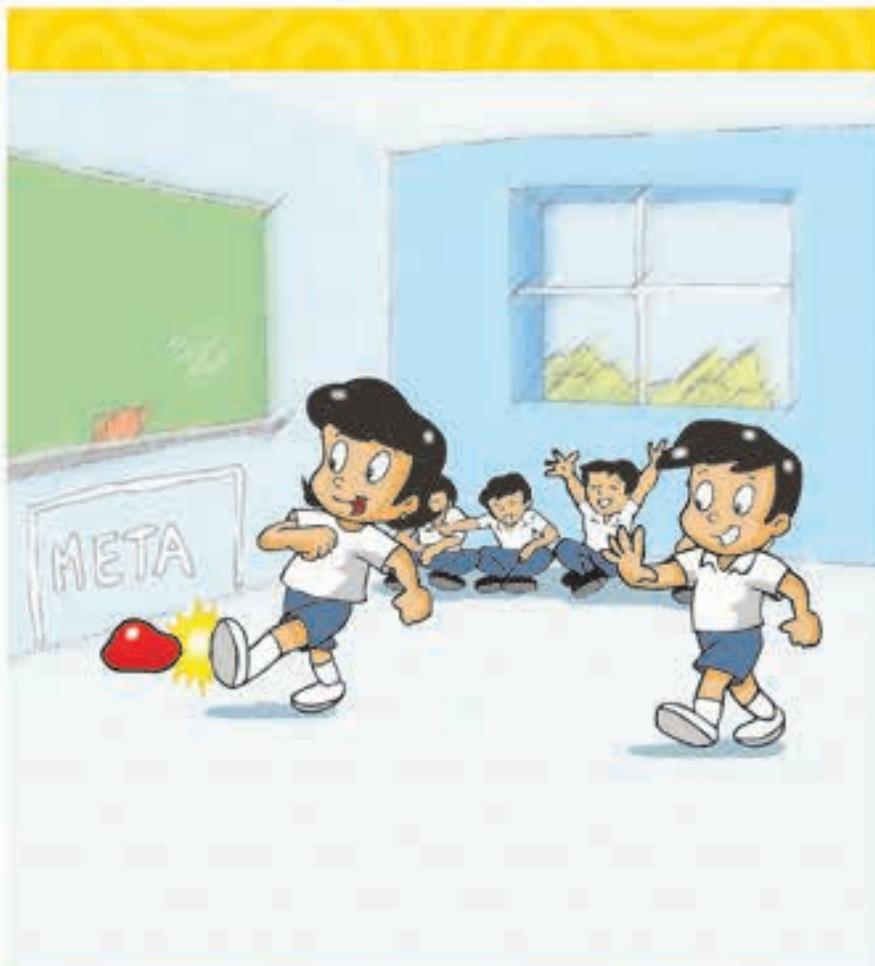
40. Carrera de globos

Materiales:

Un globo por jugador y una silla por equipo.

Desarrollo:

1. Se forman dos equipos en fila.
2. Cada jugador tiene un globo desinflado.
3. A la señal del profesor, los dos primeros jugadores corren hacia su silla.
4. Al llegar inflan los globos y se sientan en ellos hasta reventarlos.
5. Cuando los han reventado es turno de los siguientes participantes, quienes harán el mismo procedimiento.
6. Gana la fila que termine primero.



41. "Fútbol" de salón

Materiales:

Un balón de fútbol desinflado y gises.

Desarrollo:

1. El grupo se divide en dos equipos, que se sientan en los dos lados más largos del salón.
2. En los extremos se trazan con gis dos porterías y en el centro un círculo, donde se coloca el balón.
3. Los componentes de cada equipo se numeran.
4. El profesor dice un número.
5. Los dos participantes con ese número corren hacia el centro para tratar de llevar al balón a la portería de su equipo.
6. La pelota no debe ser tocada con las manos.

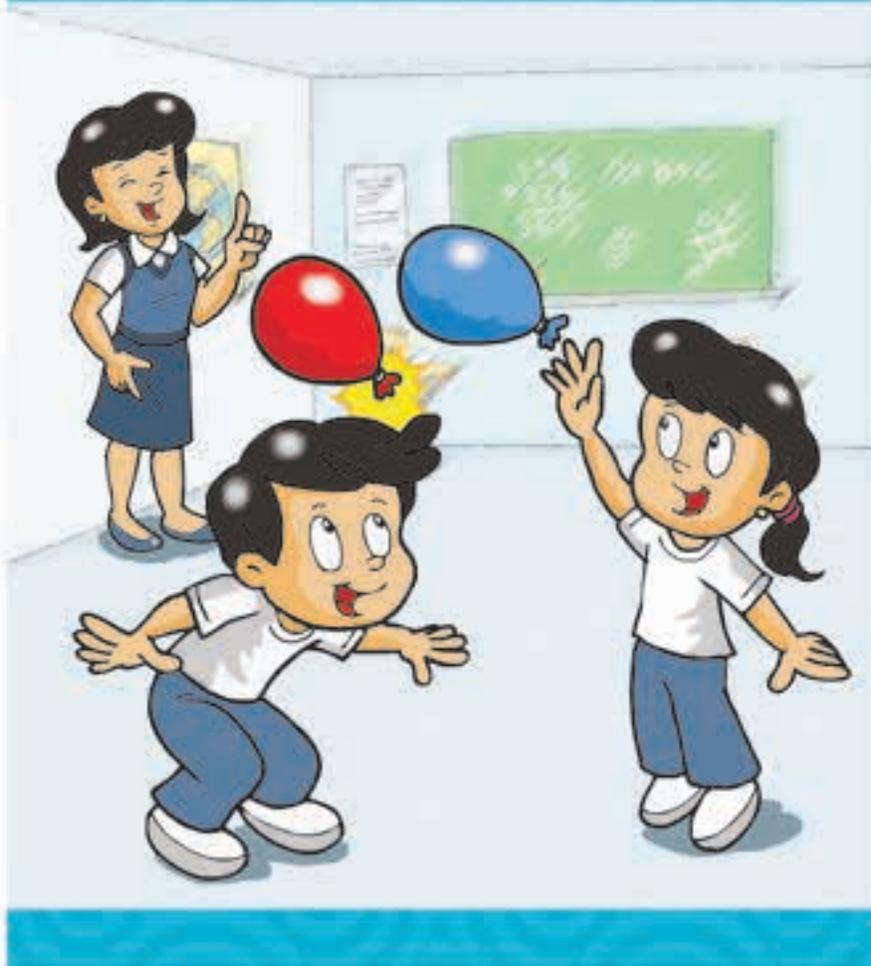
42. Globo al aire

Materiales:

Un globo por participante.

Desarrollo:

1. Los jugadores se dispersan por el salón.
2. Cada jugador sostiene su globo inflado.
3. A la señal del profesor comienzan a caminar por el salón dando toques a su globo, evitando chocar con los demás.
4. Cuando el profesor grita "GLOBO AL AIRE", dan un golpe fuerte al globo y buscan otro para continuar dando toques.



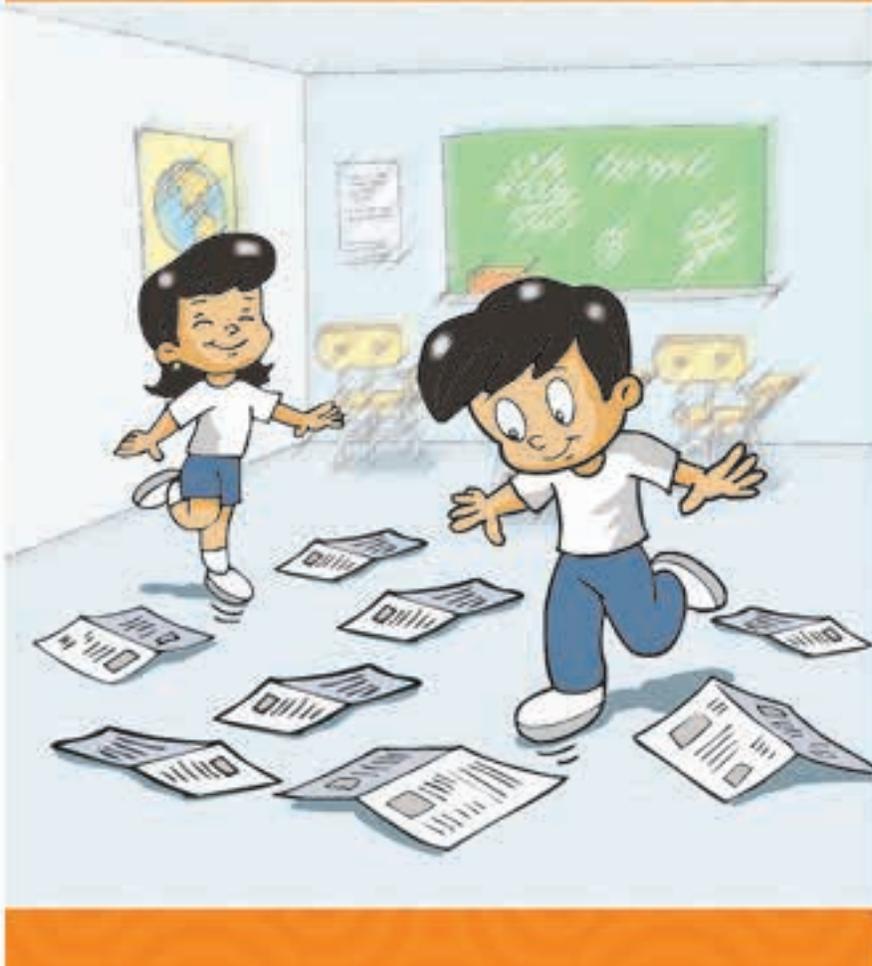
43. El periódico

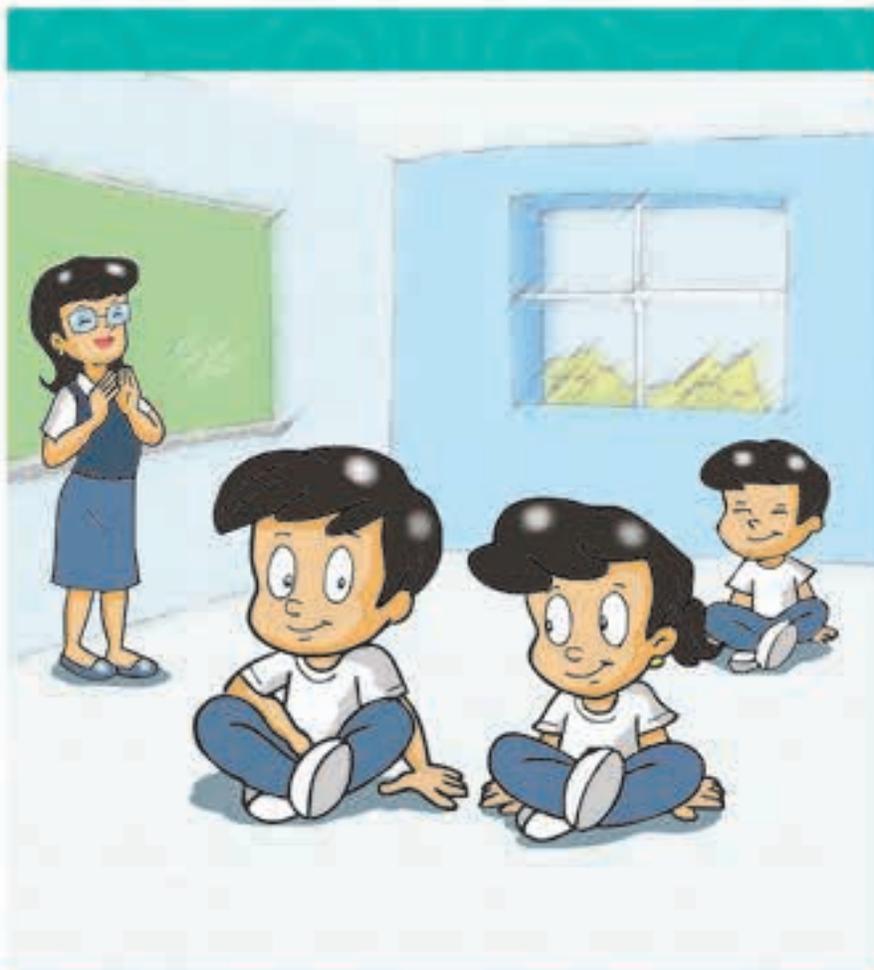
Materiales:

Una hoja de periódico por jugador.

Desarrollo:

1. Cada jugador camina por el salón leyendo el periódico en voz alta sin chocar con los compañeros.
2. A la señal del profesor dejan caer las hojas de periódico por el suelo y recorren el salón sin pisarlas.
3. El profesor puede indicar el tipo de desplazamiento, andando rápido, lateral, caminando hacia atrás, de cojito, etc.
4. El que menos hojas pise será el ganador.





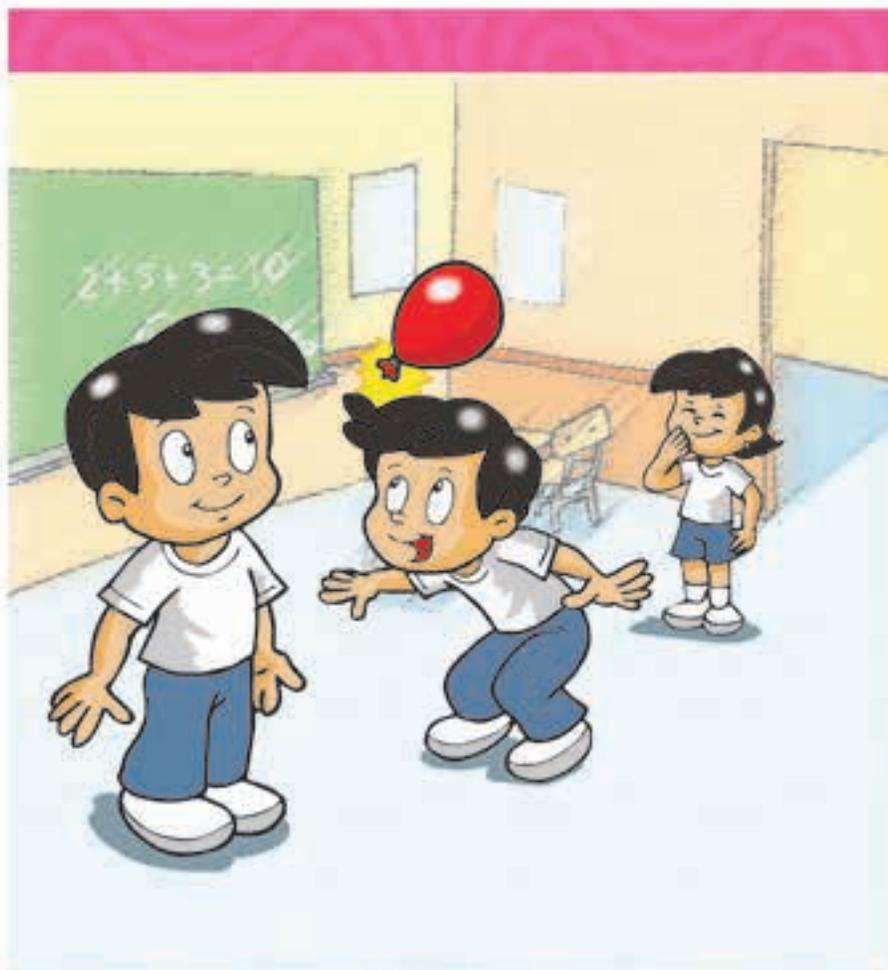
44. El barco

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. El grupo se forma al centro del salón.
2. El profesor da alguna de las siguientes indicaciones: "A BABOR" (izquierda), "A ESTRIBOR" (derecha), "PROA" (adelante), "POPA" (atrás) cada vez.
3. Los niños deben correr hasta tocar el muro del lado correspondiente.
4. Cuando el profesor dice "TORPEDO", los jugadores se tiran al suelo quedando inmóviles.
5. Si el profesor indica "A LOS BOTES", los jugadores se sientan con las piernas cruzadas viendo hacia el frente.
6. El que se equivoque o sea el último en cumplir la orden, sale del juego.



45. Relevos con globo

Materiales:

Un globo por equipo.

Desarrollo:

1. Se forman equipos de seis componentes en un extremo del salón.
2. A la señal del profesor transportarán el globo hasta el extremo contrario del salón de ida y vuelta.
3. El globo debe pasar por todos los integrantes del equipo.
4. Gana el equipo que termine primero el recorrido.

46. Números y tareas

Materiales:

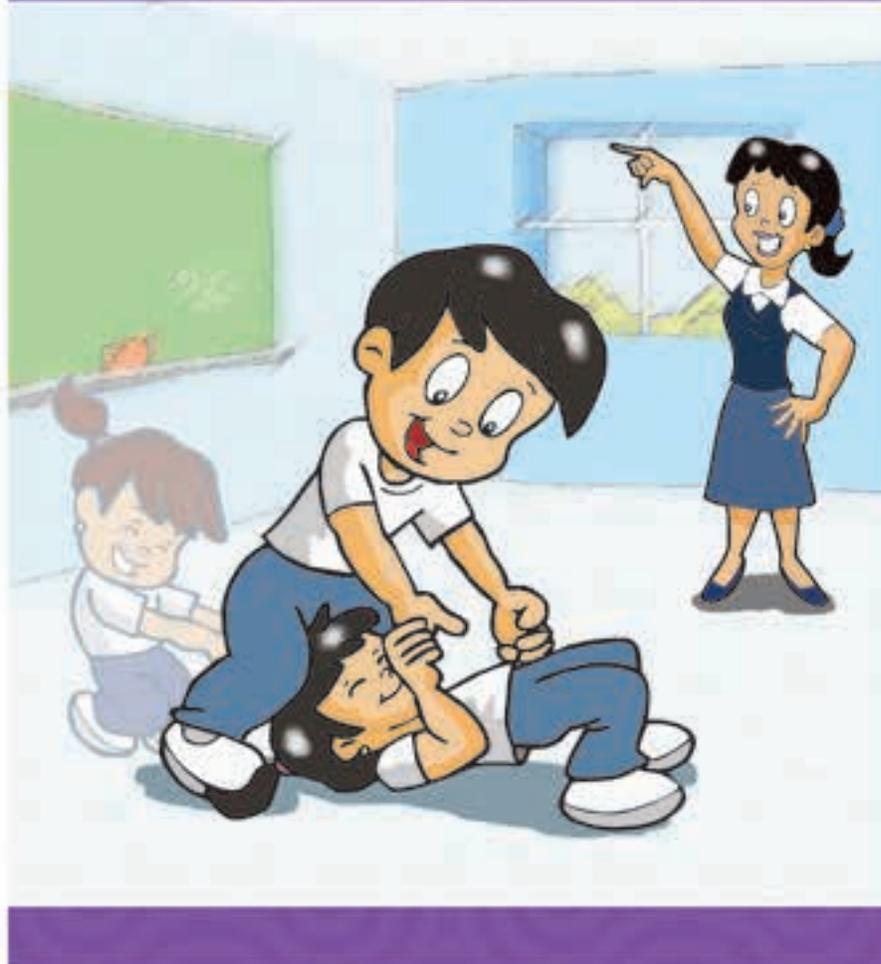
Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores se dividen en parejas y se colocan formando un círculo, uno delante y otro detrás.
2. El profesor dice un número correspondiente a una acción.
3. Los jugadores deben cumplir dichas órdenes sin equivocarse.

Las órdenes son:

1. El de atrás pasará adelante de su pareja.
2. El que esté detrás, pasará por debajo de las piernas de su pareja, situándose delante.
3. El que esté detrás, se subirá a caballo en el de adelante, y bajará de inmediato.
4. El que esté detrás, tiene que dar una vuelta alrededor del círculo formado por todo el grupo y volver a su sitio lo más rápido posible.



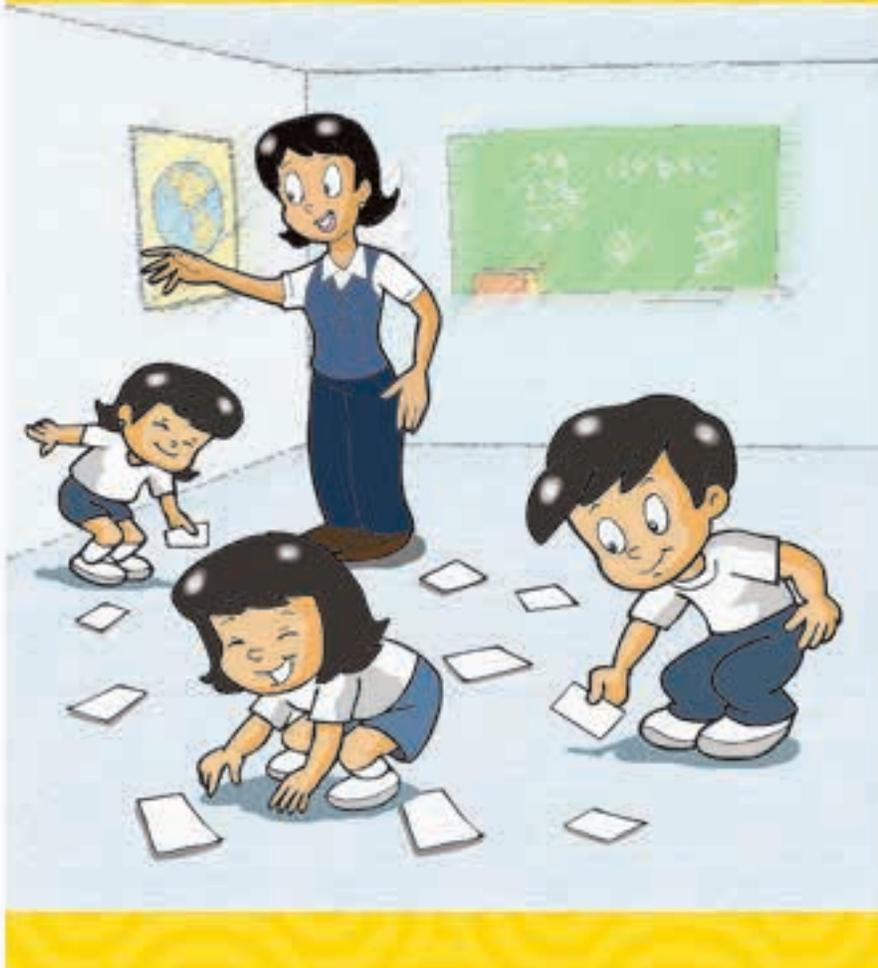
47. Cada oveja con su pareja

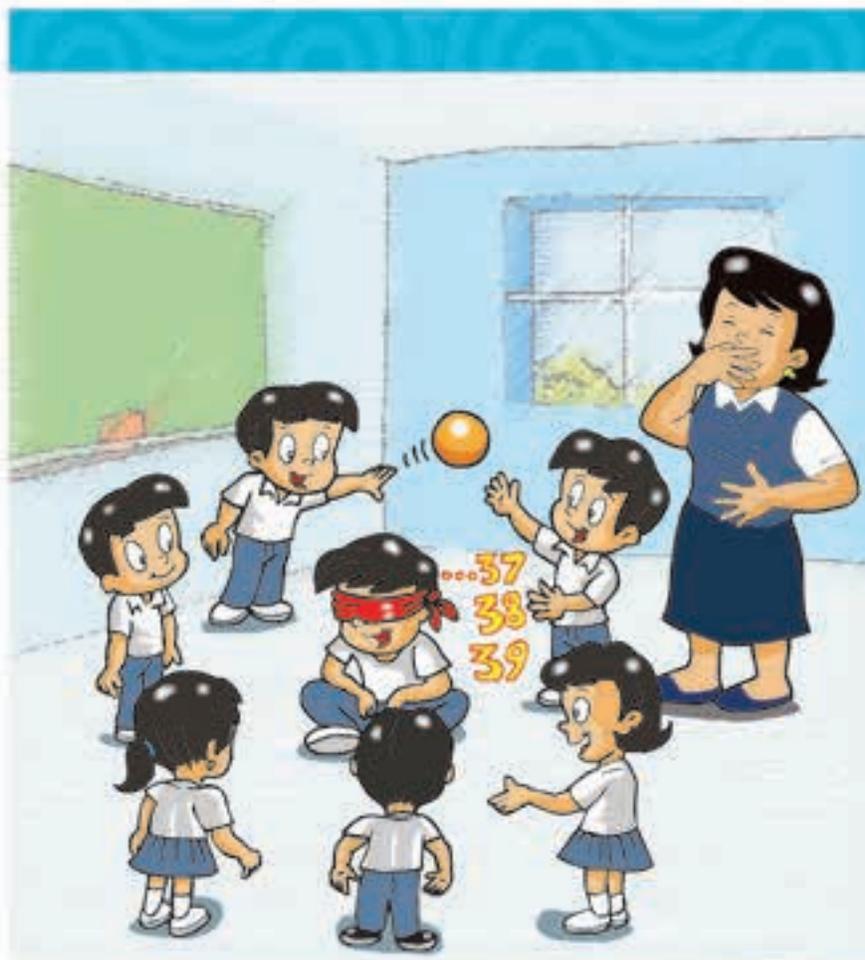
Materiales:

Trozos de papel con nombres de países y sus capitales.

Desarrollo:

1. Los niños se forman en parejas con los ojos cerrados.
2. El profesor coloca los papeles de las capitales distribuidos por el suelo del salón.
3. Después reparte los que contienen los nombres de los países a cada pareja.
4. A la señal del profesor, todas las parejas corren a encontrar el trozo de papel que corresponda a la capital del país que les tocó.
5. Gana la primer pareja en encontrar su capital.





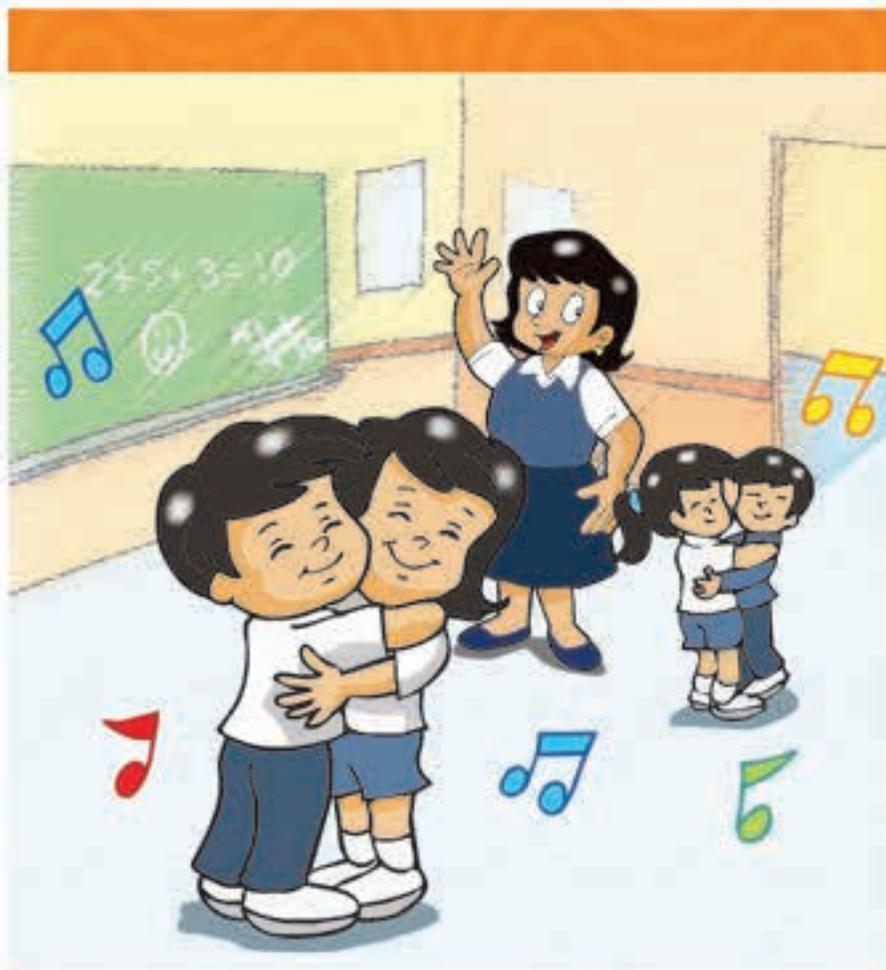
48. Bomba

Materiales:

Una pelota de vinil y un paliacate.

Desarrollo:

1. Los jugadores forman un círculo.
2. Un jugador se sienta en el centro con los ojos vendados y empieza a contar en voz baja.
3. Los demás van pasando una pelota en sentido de las manecillas del reloj.
4. Cuando el del centro llega al 30 grita "¡SE ENCIENDE LA MECHA!" y sigue contando.
5. Los demás continúan pasando la pelota.
6. Cuando el del centro llega a 40 grita: "¡BOMBA!".
7. El participante que tenga la pelota en ese momento, debe sentarse con las piernas extendidas y no volverá a tomar la pelota.



49. Abrazos musicales

Materiales:

Grabadora o reproductor de música.

Desarrollo:

1. Se pone música alegre y los niños comienzan a saltar por el salón.
2. Cuando la música para, buscan pareja y se dan un abrazo.
3. Vuelve la música y las parejas saltan agarradas de la mano.
4. Cuando la música vuelve a parar cada pareja busca a otra y se abrazan los cuatro.
5. Se pone la música y siguen saltando agarrados de cuatro en cuatro.
6. Se continua con el procedimiento hasta que se abrazan todos.

50. El baile del sombrero

Materiales:

Un sombrero y una grabadora.

Desarrollo:

1. El número de jugadores debe ser impar.
2. Se forman parejas, el que se queda sólo se pone un sombrero.
3. Inicia la música para que todos bailen.
4. Al parar la música todos cambian de pareja.
5. El que tiene el sombrero lo avienta hacia arriba y busca pareja.
6. El que queda sólo se pone el sombrero y se vuelve a empezar.



51. Las cuevas de los ratones

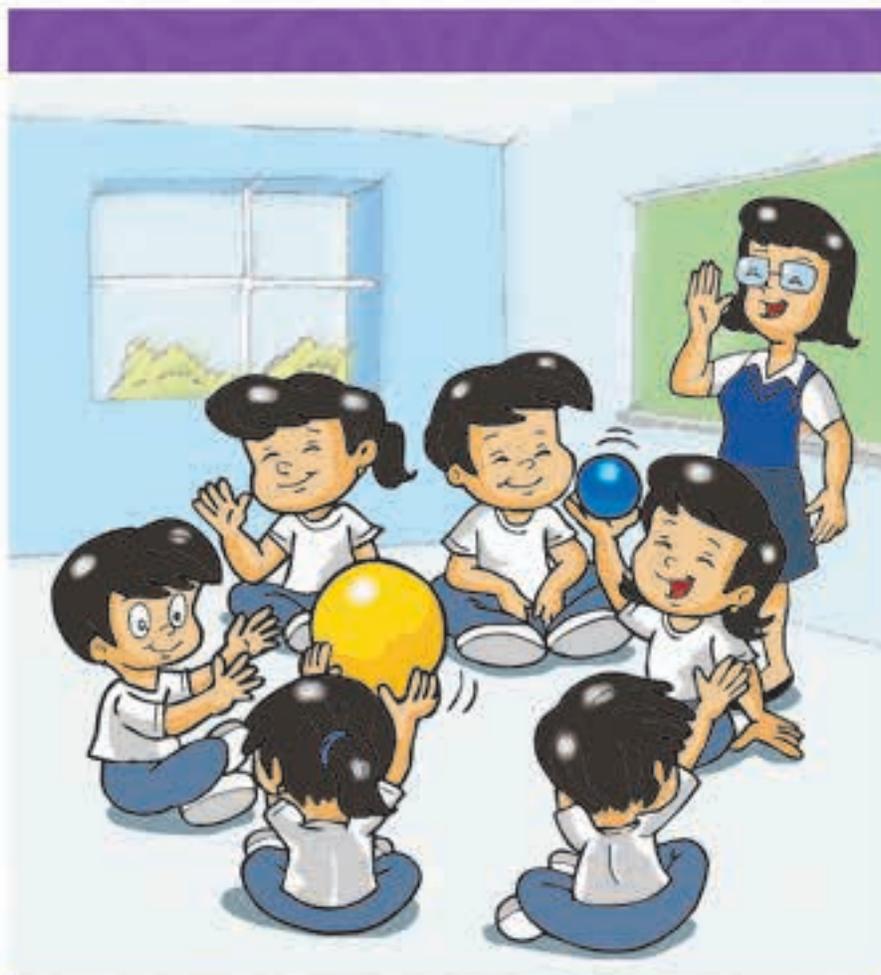
Materiales:

Un paliacate por jugador.

Desarrollo:

1. Se forman dos equipos.
2. Un equipo está con los ojos vendados y formando un círculo, agarrados de las manos y con las piernas separadas.
3. El otro equipo se coloca afuera del círculo, serán los "RATONES".
4. Los "RATONES" tienen que entrar en el círculo sin que lo noten los de los ojos vendados.
5. Si lo notan deben decirlo y el ratón queda eliminado.





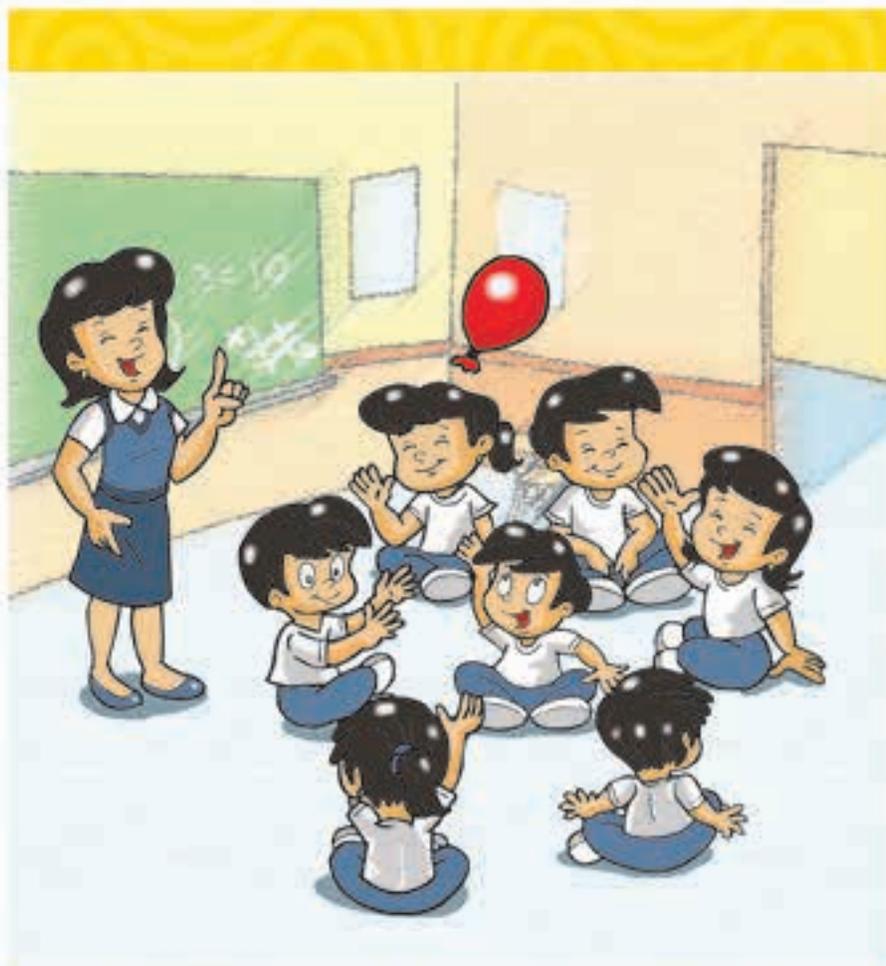
52. La rata y el gato

Materiales:

Una pelota de vinil grande y una chica.

Desarrollo:

1. El grupo se sienta en círculo.
2. Se entrega la pelota grande a uno de los jugadores, esta pelota será el "GATO".
3. A otro jugador que esté situado a la derecha se le dará la pelota pequeña, será la "RATA".
4. A la señal del profesor, la pelota grande se pasa de mano en mano hacia la derecha al igual que la pequeña, lo más rápido posible.
5. Cuando las dos pelotas estén con el mismo jugador, el "GATO" ha atrapado a la "RATA" y se acaba el juego.



53. Lanzamiento de globo

Materiales:

Un globo.

Desarrollo:

1. Todos los jugadores, menos uno, se sientan en círculo y se numeran.
2. El que quedó fuera se coloca en el centro con un globo, lo lanza y dice un número.
3. El jugador que tenga ese número debe levantarse rápidamente, golpear el globo y decir otro número.
4. En ese momento, quien estaba en medio se sienta en el lugar que quedó vacío y así sucesivamente, hasta que lo hagan todos.
5. El jugador que se equivoque, deje caer el globo, o no diga un número, tiene un punto, el que más puntos acumule pierde.

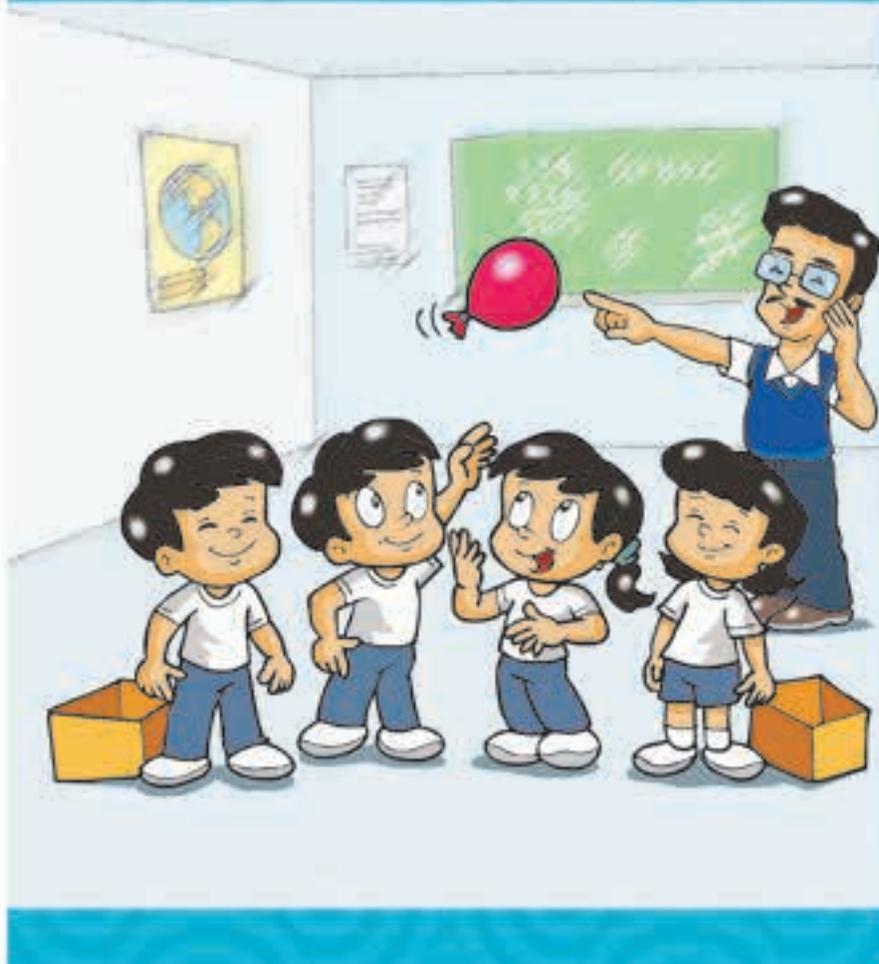
54. La cadena humana

Materiales:

20 globos y 4 cajas.

Desarrollo:

1. Se organiza al grupo en dos equipos enfrentados, colocándolos a modo de cadena humana.
2. Al principio de la cadena se sitúa una caja con globos y al final una caja vacía.
3. A la señal del profesor cada equipo comienza a trasladar sus globos de uno en uno mediante golpes, hasta la caja vacía.
4. Todos los jugadores deben golpear el globo una vez sin dejarlo caer.
5. Gana el equipo que traslade los globos más rápidamente.



55. El globo mágico

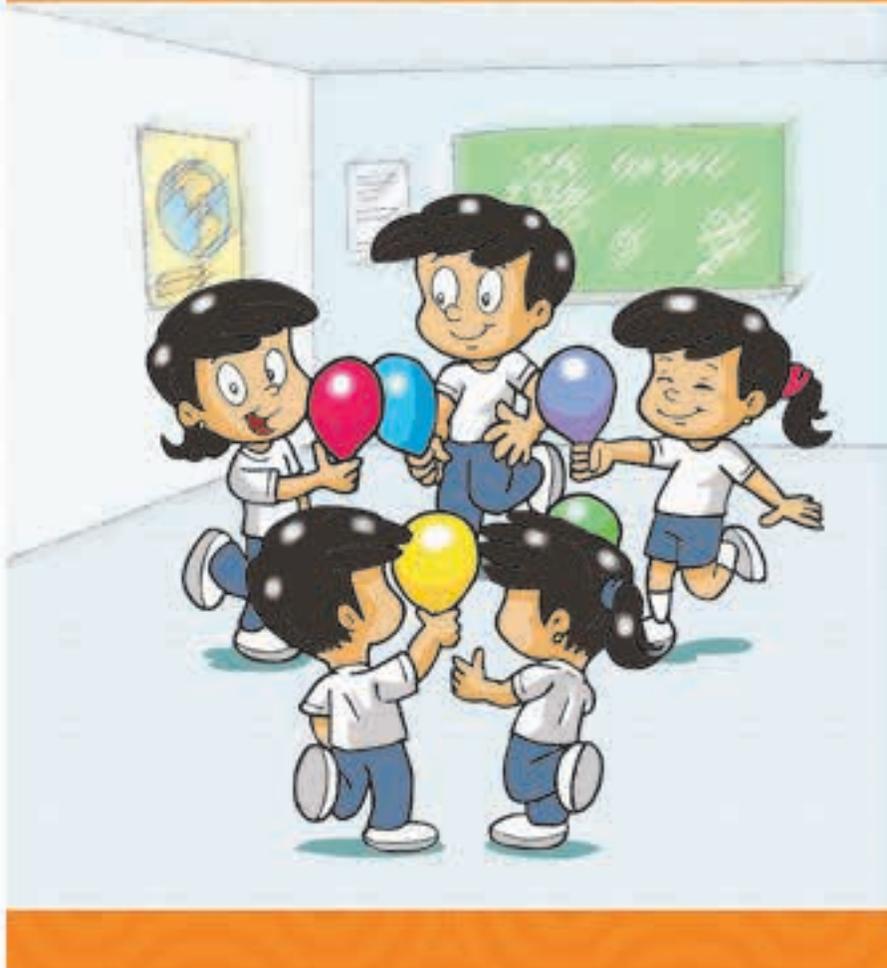
Materiales:

Un globo por participante, de diferente color.

Desarrollo:

1. Se forma un círculo y se entrega un globo a cada jugador.
2. Un niño empieza con la siguiente estrofa: -Yo tengo, yo tengo un globito (rojo, amarillo, azul, etc.)- y termina con acción que rime*.
3. Al terminar, sigue el jugador de la derecha, y así sucesivamente hasta que todos participen.

* Ejemplo de rima: "YO TENGO, YO TENGO UN GLOBITO ROJO, LO MIRO, LO MIRO (hacer el gesto de mirar y mostrarlo a los demás), Y ME QUEDO COJO" (realizar la acción, siendo imitada por los demás).





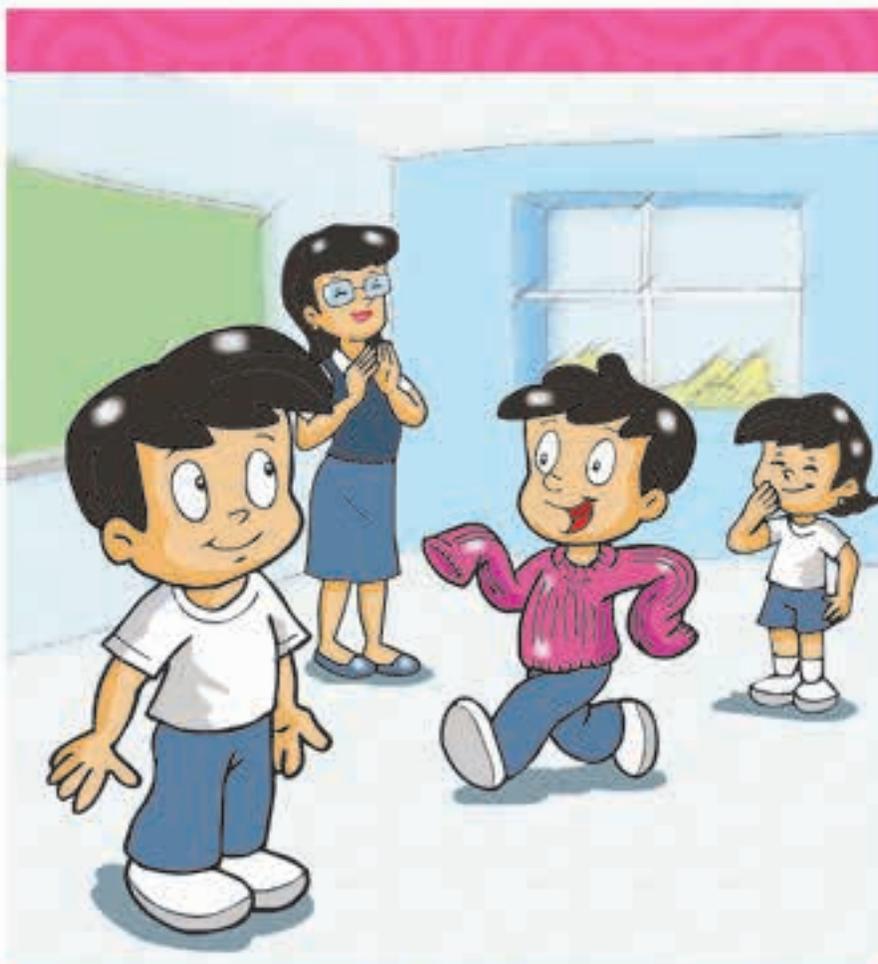
56. Me convierto en...

Materiales:

Cuatro colchonetas.

Desarrollo:

1. Se divide la clase en tres grupos.
2. Los jugadores se sientan en tres colchonetas y se les cuenta una historia sobre el bosque.
3. Al terminar la historia los alumnos se desplazan hacia "EL BOSQUE MÁGICO", (una colchoneta grande).
4. Deben desplazarse hacia adelante, atrás, lateral, convirtiéndose en algún animal.
5. Al llegar tienen que saltar, y terminar con una posición de equilibrio, sin tirarse encima de algún compañero.



57. Cámbiate la ropa

Materiales:

Una chamarra por equipo.

Desarrollo:

1. Se divide la clase en cuatro o cinco grupos.
2. Se realizan carreras de relevos a lo largo del salón.
3. El primero de cada equipo lleva puesta su chamarra.
4. Para dar el relevo tiene que quitarse la chamarra y dársela a su compañero, que para continuar la carrera debe tenerla puesta.

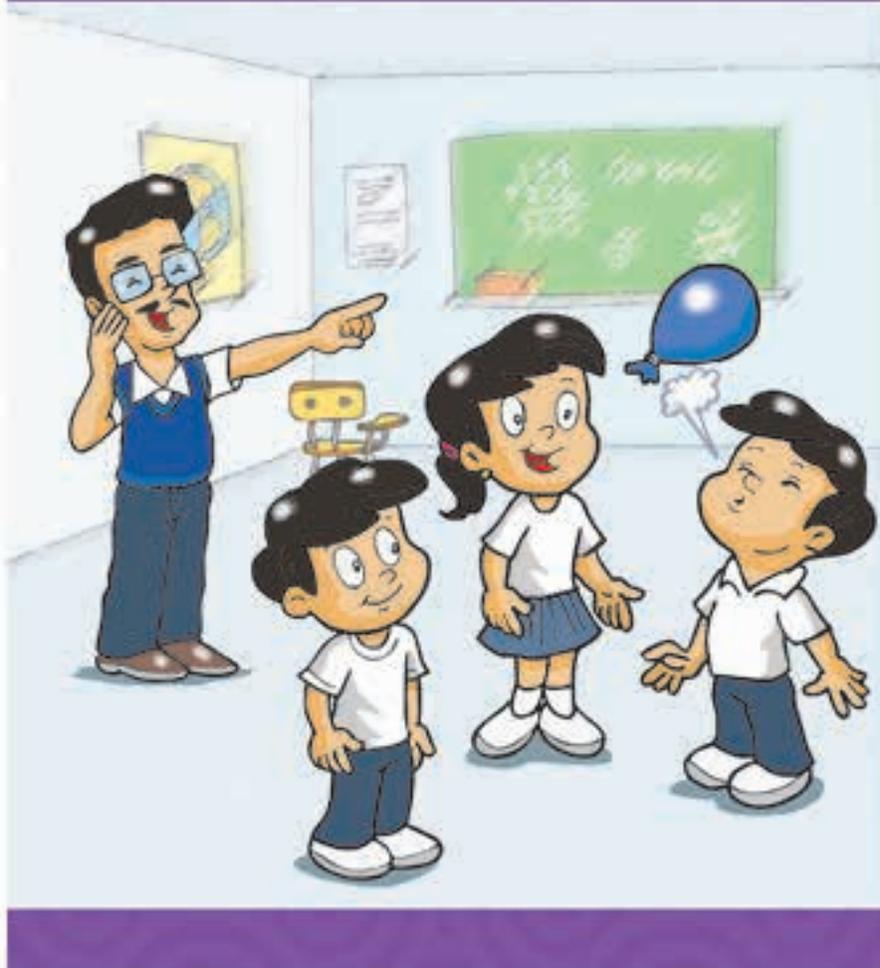
58. Vuela globito

Materiales:

Un globo por equipo.

Desarrollo:

1. Se forman dos o tres equipos con el mismo número de integrantes.
2. Cada equipo recibe un globo de color diferente que deberá inflar y anudar antes de comenzar el juego.
3. A la señal del profesor, cada equipo lanza su globo al aire e intenta mantenerlo flotando mediante soplos.
4. No se puede tocar el globo.
5. El equipo que mantenga el globo en el aire más tiempo será el ganador.



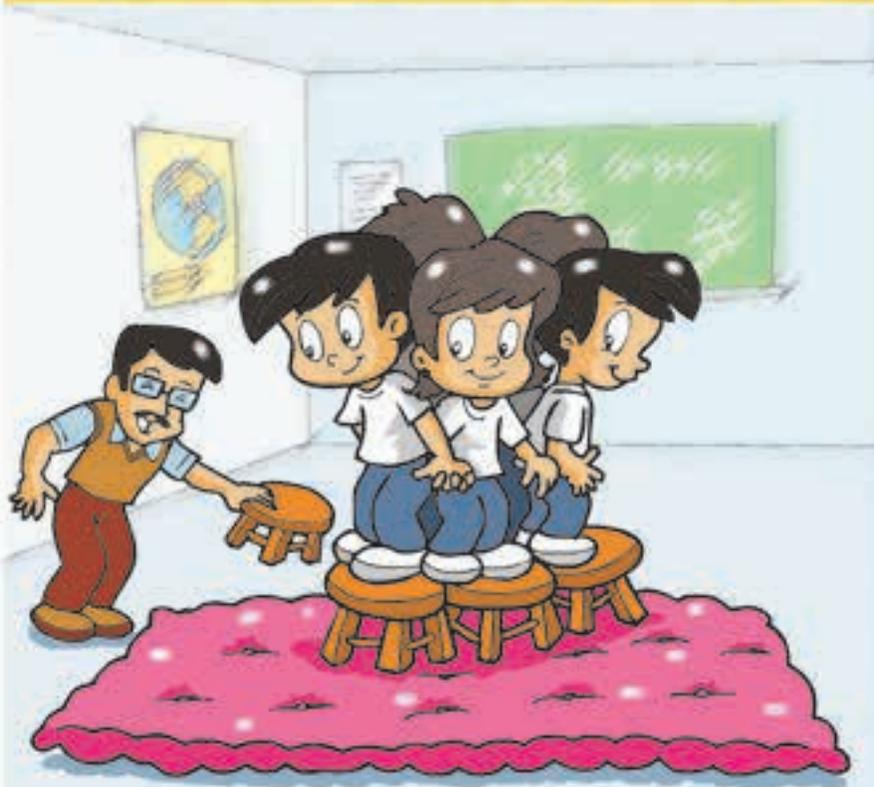
59. La isla

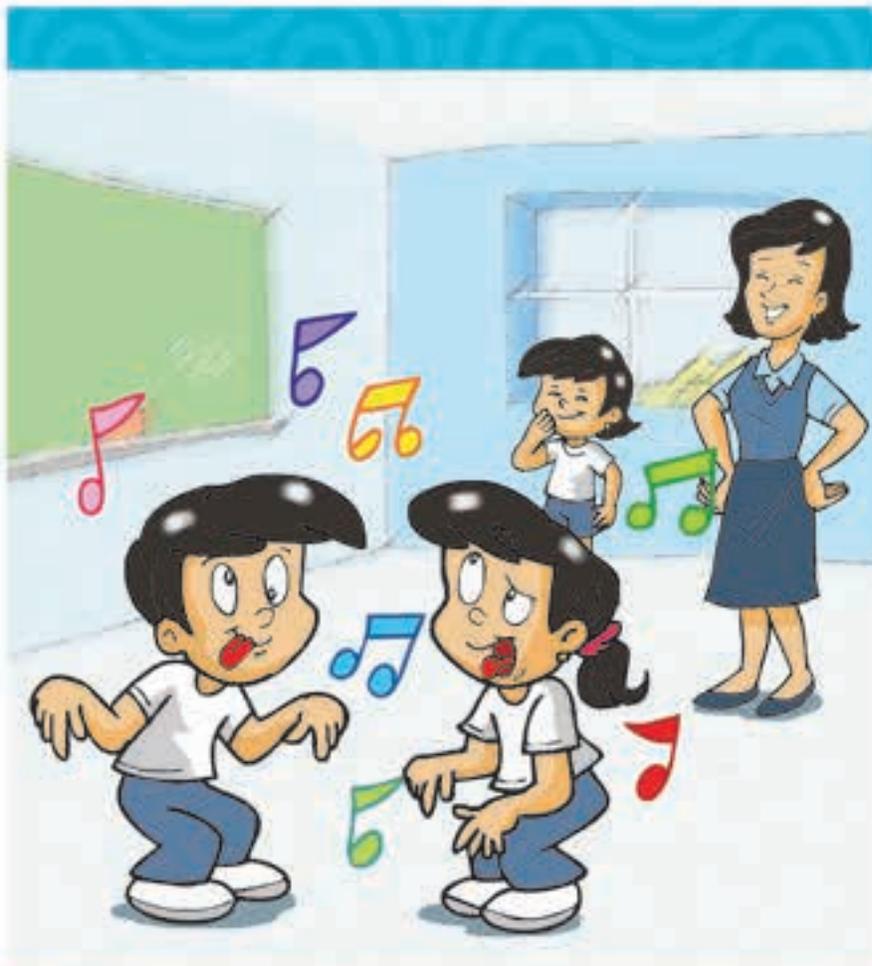
Materiales:

Bancos o sillas y una colchoneta.

Desarrollo:

1. Se colocan varios bancos a modo de isla con colchonetas abajo como protección.
2. Todos los jugadores se deben subir en ellos.
3. Deben agarrarse muy fuerte y trabajar juntos para ocupar el menor número de bancos posibles.
4. El profesor quita bancos gradualmente.
5. Si alguien se cae queda eliminado.
6. No se pueden bajar de los bancos, a no ser que se caigan.
7. El juego termina cuando queda un solo banco.





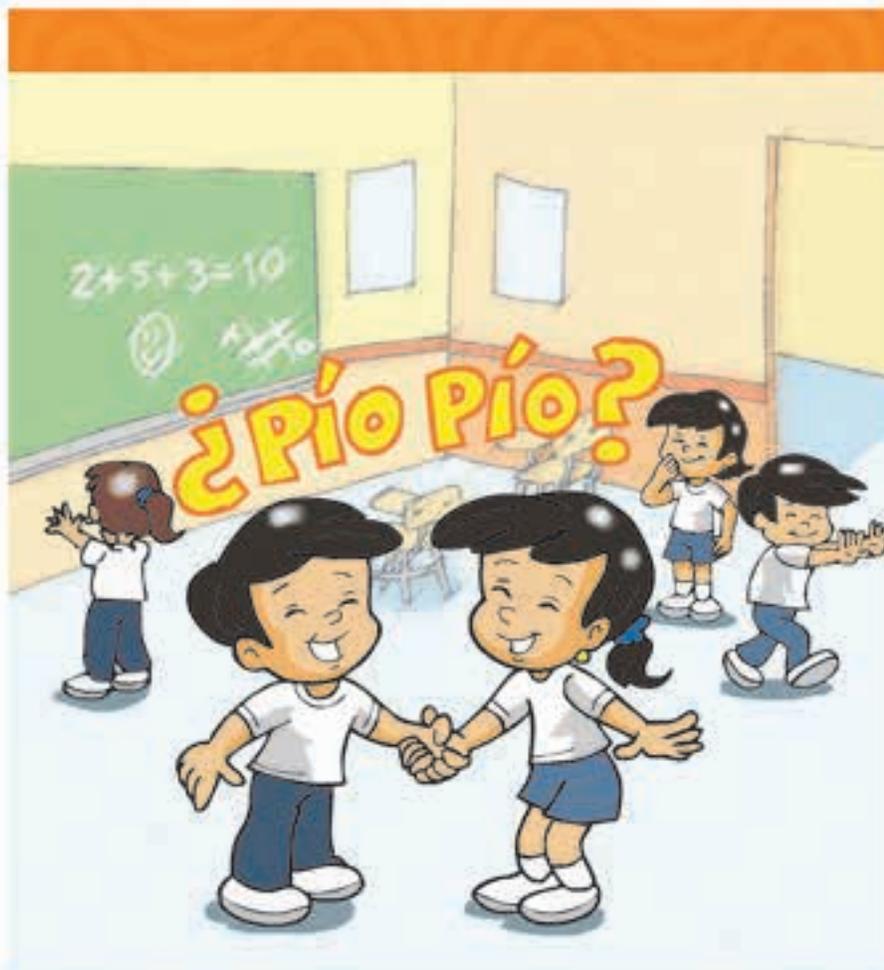
60. No me muevo

Materiales:

Una grabadora o reproductor de música.

Desarrollo:

1. Se pone música y el grupo comienza a bailar.
2. El profesor menciona partes del cuerpo que dejarán de mover hasta que solo quede la cara, gesticulando al ritmo de la música.
3. Cuando sólo queda la cara, cada parte que diga el profesor se puede ir moviendo.
4. Si alguien se equivoca, se elimina.
5. Gana quien no se equivoque durante la canción.



61. Pio - Pio

Materiales:

Un paliacate por jugador.

Desarrollo:

1. Todos los jugadores inician con los ojos vendados y deben encontrar a "MAMÁ GALLINA".
2. El profesor murmura a una persona "TÚ ERES MAMÁ GALLINA" y esa persona permanecerá en silencio.
3. Todos caminan, buscando la mano de otra persona.
4. Quien encuentra una mano la aprieta y pregunta: "¿PÍO - PÍO?". Si le responden ¿PÍO - PÍO? se suelta de la mano y sigue buscando.
5. Si al preguntar ¿PÍO - PÍO? no le contestan es que ha encontrado a "MAMÁ GALLINA", y debe quedarse tomado de la mano en silencio.
6. Quien encuentra unas manos tomadas y silencio, puede entrar a formar parte del grupo.
7. El juego termina hasta que todos estén de las manos.

62. Tormenta

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores se colocan en círculo.
2. El director de orquesta se pone en el centro.
3. El director señala a una persona y frota las manos, esa persona lo imita.
4. El director da vuelta a todo el círculo hasta que estén todos frotándose las manos. No deben dejar de hacerlo.
5. Ahora indica que deben chasquear los dedos y da la vuelta otra vez hasta que todos estén chasqueando los dedos.
6. Después son palmadas en los muslos y luego dan palmadas en los muslos al mismo tiempo que pisotean el suelo (el aumento de la tormenta).
7. Al final el director da los mismos pasos en orden contrario hasta llegar al silencio.



63. La red

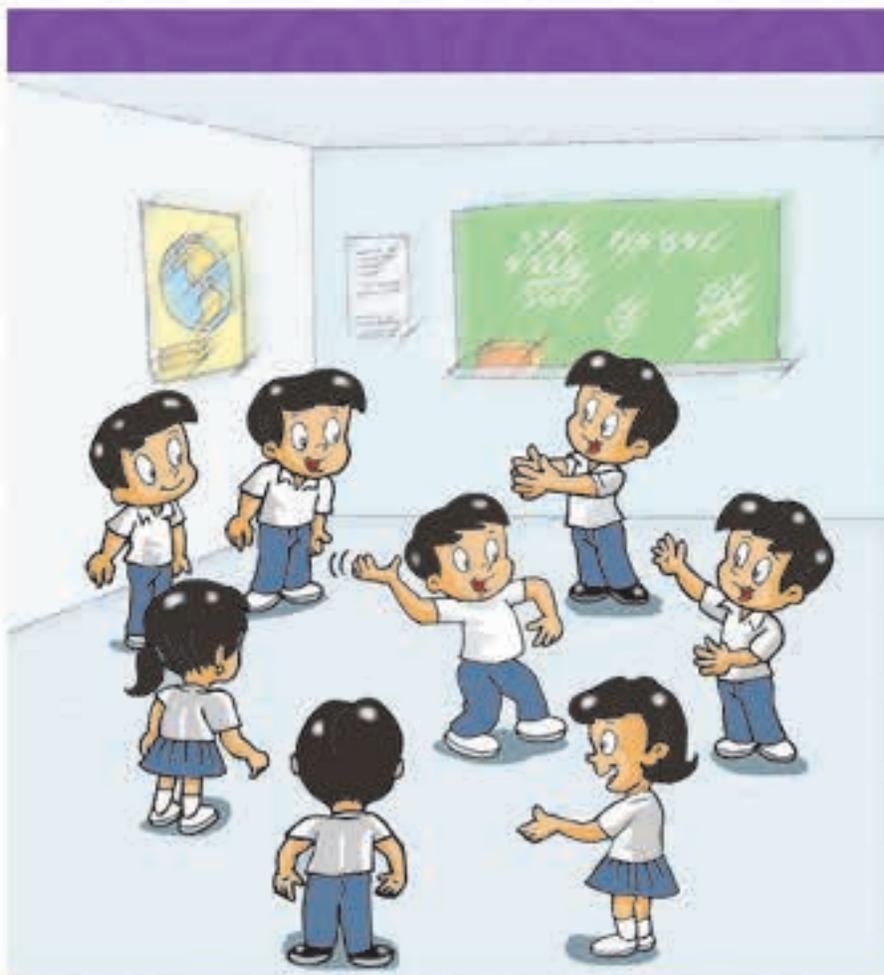
Materiales:

Una grabadora o reproductor de música.

Desarrollo:

1. Se forma un círculo de cinco personas y se toman de las manos, serán "LA RED".
2. Los demás jugadores son "LOS PECES".
3. Cuando suena la música, comienzan a dar vueltas, entran, salen y corretean por el círculo (cruzan la red).
4. Cuando deja de sonar la música, "LA RED" se cierra.
5. "LOS PECES" capturados ahora son parte de "LA RED" y la música vuelve a sonar.
6. Al final, se repite el juego cambiando los papeles.





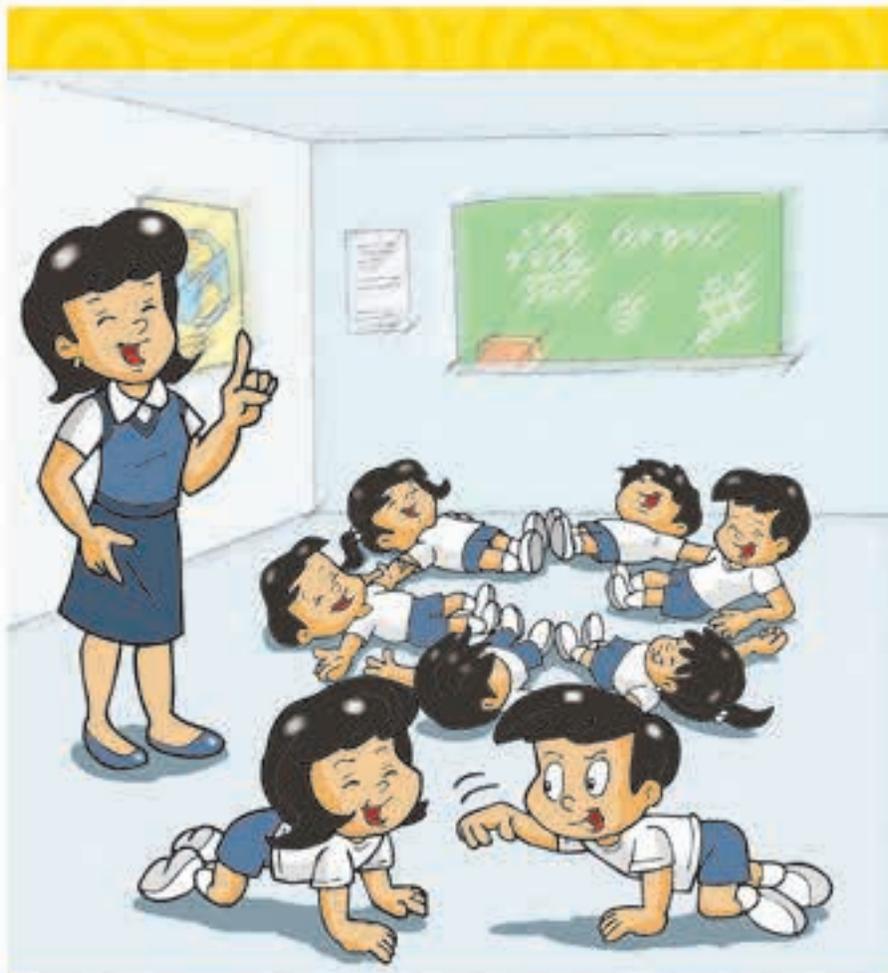
64. Objeto imaginario

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores forman un círculo.
2. Una persona pasa al centro y gesticula con las manos para explicar un objeto imaginario que va a pasar o lanzar a (nombre de la persona a quien se envía).
3. Esa persona recibe el objeto gesticulando como si en realidad lo recibiera.
4. Antes de pasarlo a otro jugador lo debe transformar para seguir el juego.
5. El juego continúa hasta que todos hayan participado.



65. Amanecer en la jungla

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Todos los jugadores se acuestan en el suelo.
2. Se imaginan que son animales durmiendo durante la noche en medio de la jungla.
3. Los animales se pueden improvisar o ser asignados con anticipación
4. Cuando el profesor lo indica, los animales se mueven, se despiertan, se estiran, bostezan, comienzan a desplazarse, se tocan unos a otros, se comunican rugiendo, mugiendo, ladrando, piando.
5. Todos oyen el sonido de la jungla cuando amanece.

66. El carrusel

Materiales:

Un silbato.

Desarrollo:

1. Los jugadores forman un círculo y se toman de las manos.
2. A la señal del profesor se desplazan a la derecha o a la izquierda, rápido o lento, según la indicación.
3. Cuando lo considere conveniente hace sonar el silbato.
4. En ese momento los niños se sueltan y permanecen quietos en una postura equilibrada.



67. El distraído

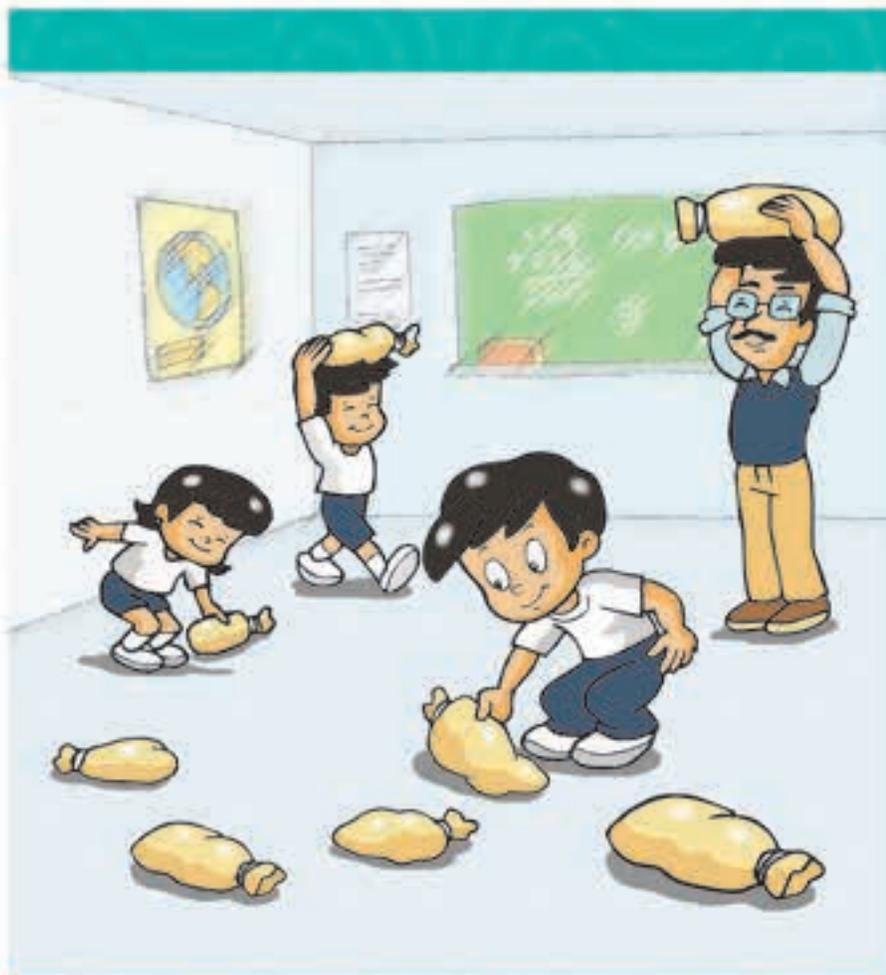
Materiales:

Una pelota de vinil grande.

Desarrollo:

1. Los jugadores se colocan en círculo, con las manos sobre los muslos.
2. Un jugador se coloca al centro con la pelota.
3. Después la lanza de forma prudente a cualquier compañero.
4. Antes de recibirla tienen que dar una palmada y atraparla para regresarla al centro.
5. Quien no lo haga completo sale del juego, hasta que queden dos jugadores.





68. El hormiguero

Materiales:

Cuatro costalitos de semillas por niño.

Desarrollo:

1. Se colocan los jugadores en un área grande que será "EL HORMIGUERO".
2. Se colocan dispersos por el salón los "COSTALITOS".
3. A la señal del profesor los jugadores salen a recolectar costalitos.
4. El profesor dice la posición en que tienen que llevarlos al hormiguero.
5. Siempre será de uno por uno y sin que se caigan.



69. El limbo

Materiales:

Dos sillas, cinta adhesiva y una grabadora.

Desarrollo:

1. Se hace un palo de limbo colocando las sillas a 1.20 metros de distancia una de la otra, con los respaldos uno frente al otro, y pegando cinta adhesiva de un respaldo al otro.
2. Los jugadores pasan por debajo de la cinta, bailando el limbo mientras suena la música.
3. La cinta debe bajar cada vez que pasa el grupo completo.
4. También se puede usar una cuerda de saltar, con dos personas sosteniéndola por los extremos.

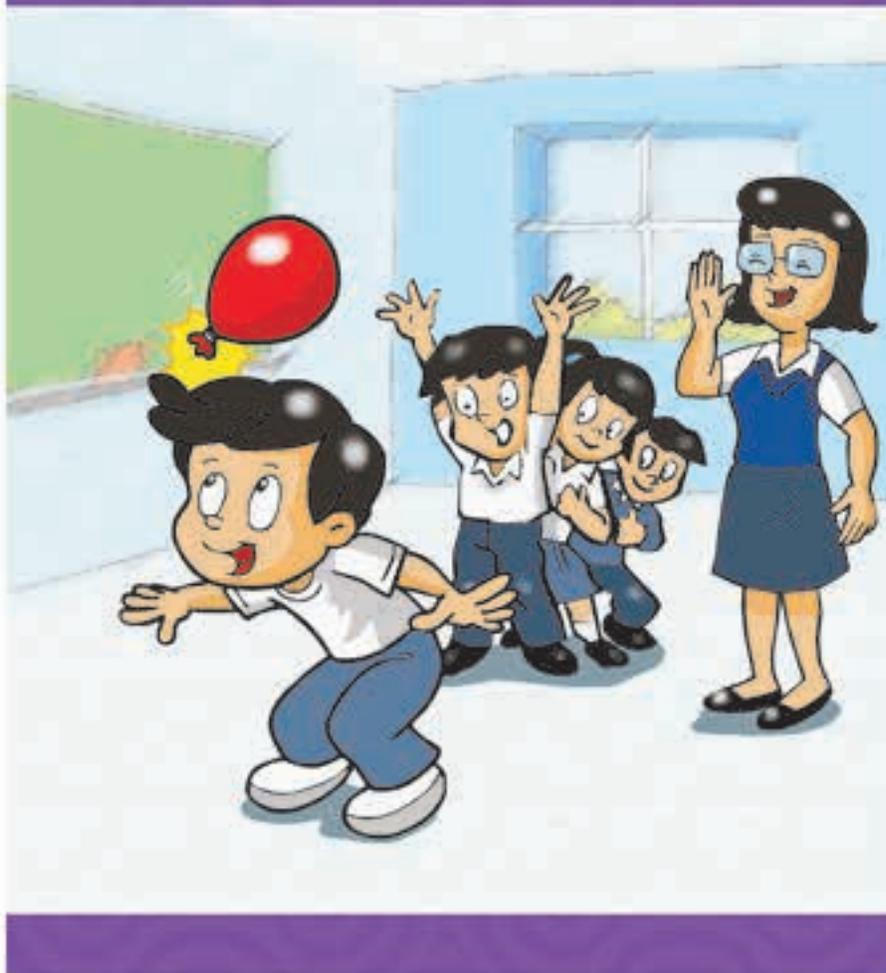
70. Malabarismos con globos

Materiales:

Dos globos.

Desarrollo:

1. Se hacen dos equipos y se forman en fila.
2. El profesor dice una parte del cuerpo.
3. El primer jugador de cada fila lanza el globo hacia arriba y lo golpea con esa parte del cuerpo hasta llegar a la pared y de regreso.
4. Al llegar a la fila lo pasa al siguiente jugador que hace lo mismo.
5. El equipo que termine primero gana.



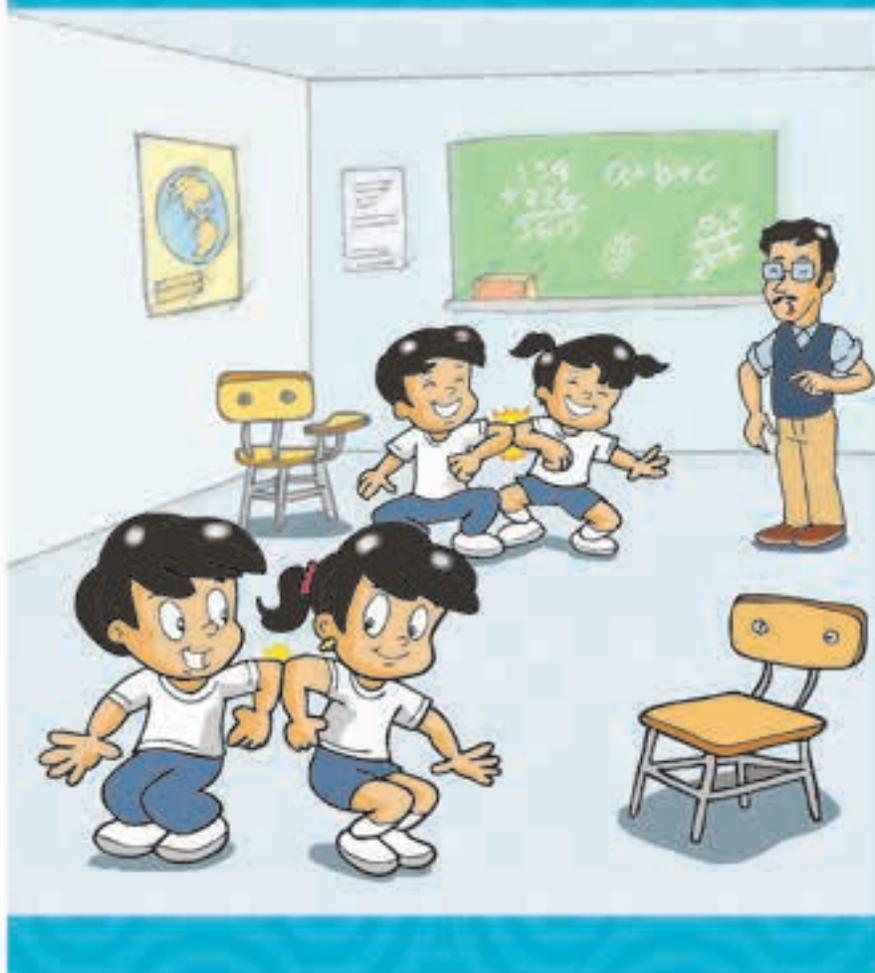
71. Hermanos de...

Materiales:

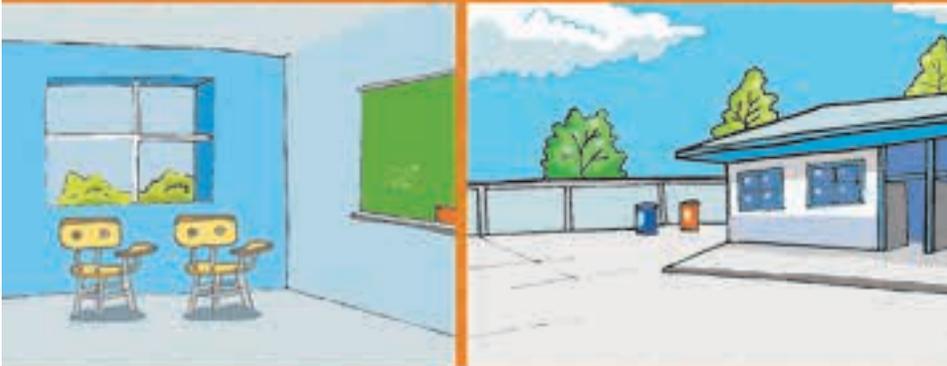
Ninguno.

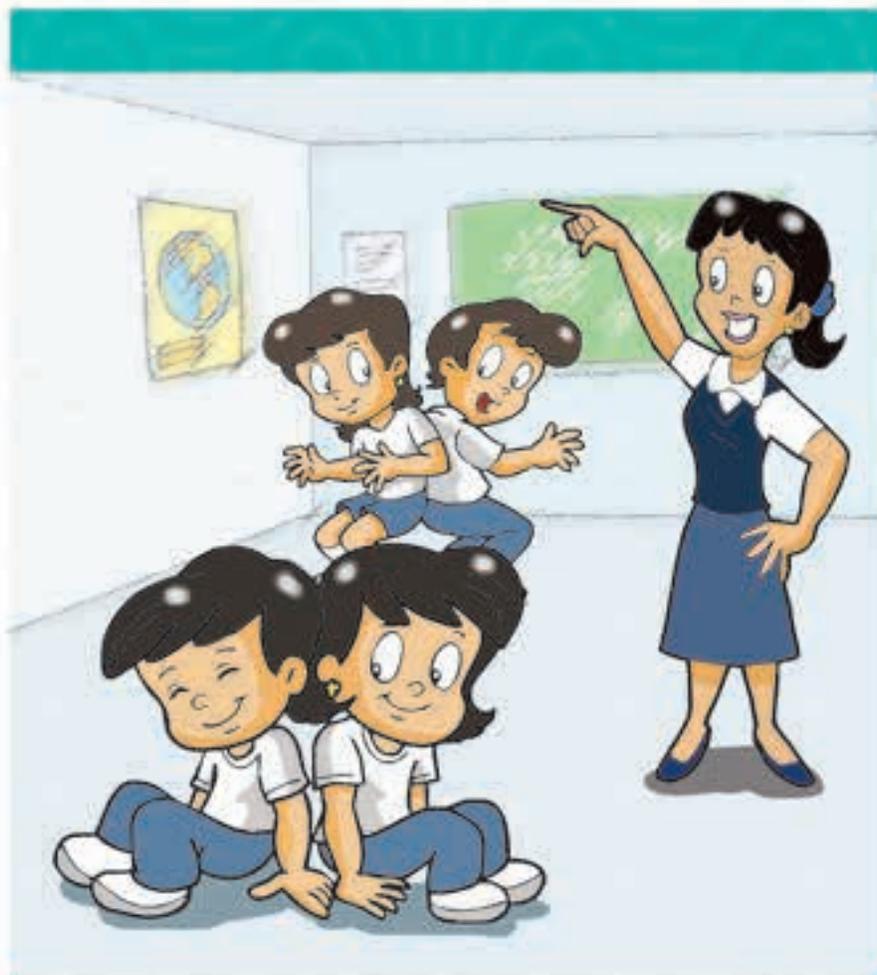
Desarrollo:

1. Se forman dos filas paralelas separadas 3 metros.
2. Cada persona identifica a la que está al frente, es su pareja.
3. El profesor grita: "¡HERMANOS DE... CODO!".
4. Las parejas deben llegar al medio de la distancia que los separa, juntan la parte indicada, se ponen en cuclillas y regresan a su lugar.
5. Se deben ir cambiando las partes a juntarse (orejas, tobillos, espalda, etc).
6. En cada ronda la última pareja en agacharse, los que pierdan el equilibrio o separen la parte indicada salen del juego.



**Muévete en
todas partes**





72. Espalda contra espalda

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Todos los participantes deben estar por parejas y de pie, espalda contra espalda.
2. A la señal del profesor deben intentar sentarse en el suelo sin dejarse caer.
3. Una vez en el suelo, deben intentar levantarse.
4. La pareja que lo haga primero gana.

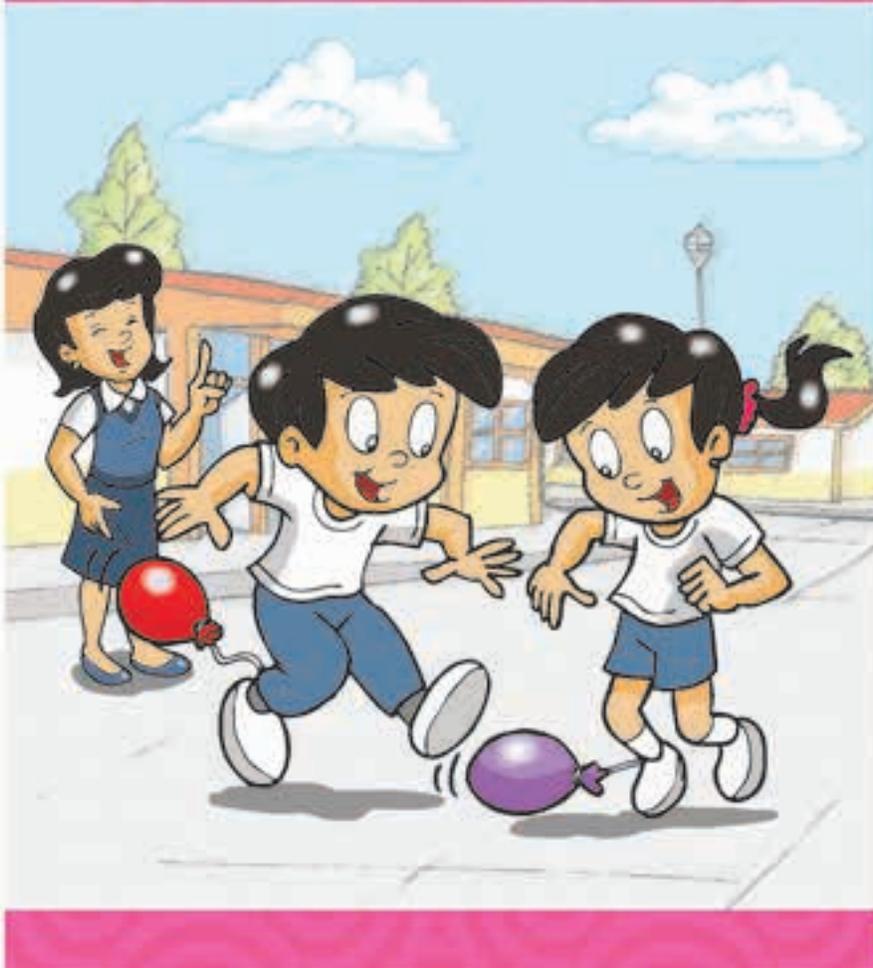
73. La batalla de los globos

Materiales:

Un globo por participante e hilo cáñamo.

Desarrollo:

1. Cada participante debe tener un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando 10 centímetros.
2. Todos los jugadores se dispersan por el área de juego.
3. A la señal del profesor todos tratan de pisar el globo del contrincante sin que pisen el suyo.
4. Al participante que se le reviente el globo queda eliminado.
5. Gana el último que mantenga intacto su globo.



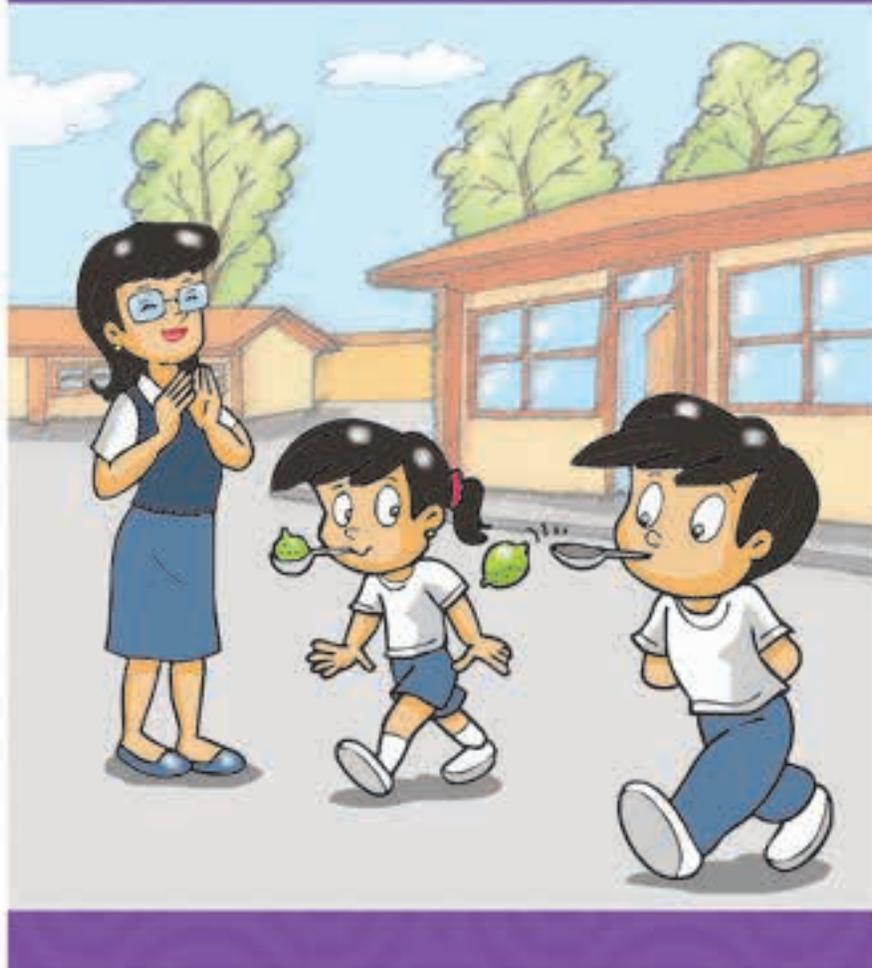
74. Carrera de limones

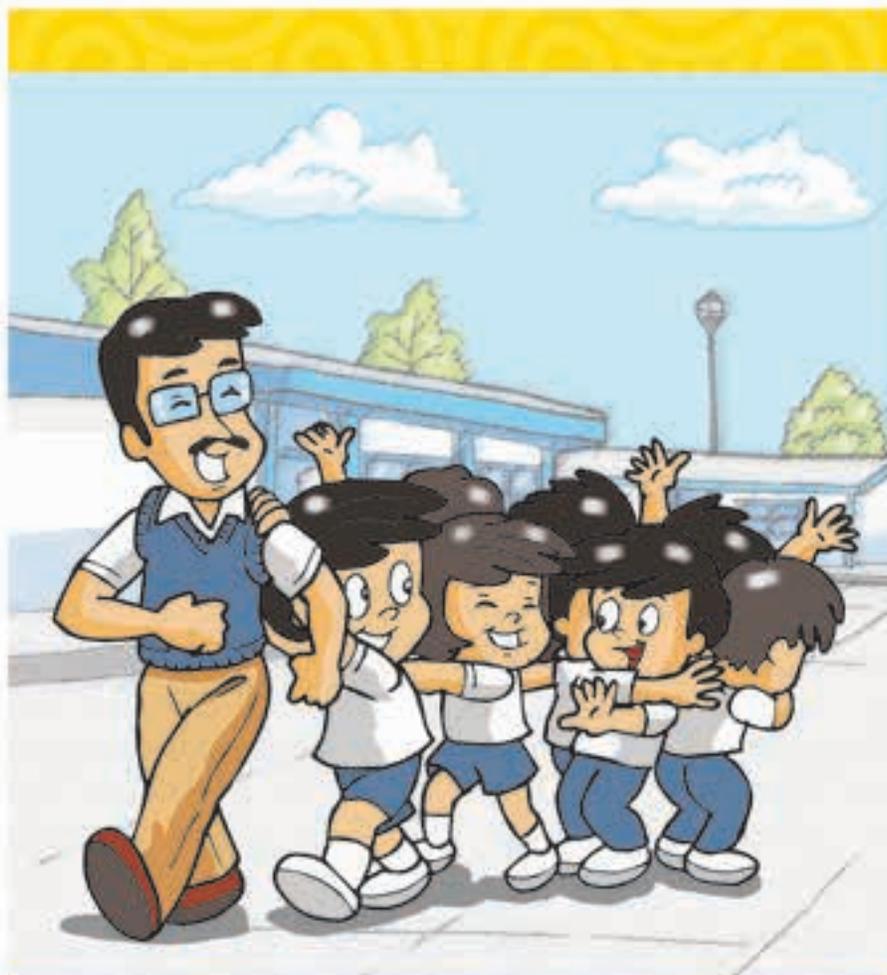
Materiales:

Una cuchara de plástico por participante y un limón por equipo.

Desarrollo:

1. Se forman dos equipos en fila.
2. A la señal del profesor los primeros de cada fila, ponen el limón en la cuchara y sostienen la cuchara con la boca.
3. En esa posición comienzan a correr o caminar aceleradamente hasta la meta y de regreso.
4. Al llegar entregan el limón al siguiente jugador de su equipo y hace lo mismo.
5. Durante el ejercicio no se debe tocar la cuchara ni el limón con las manos.
6. Si el limón se cae, debe ponerse otra vez en la cuchara, y comenzar de nuevo.





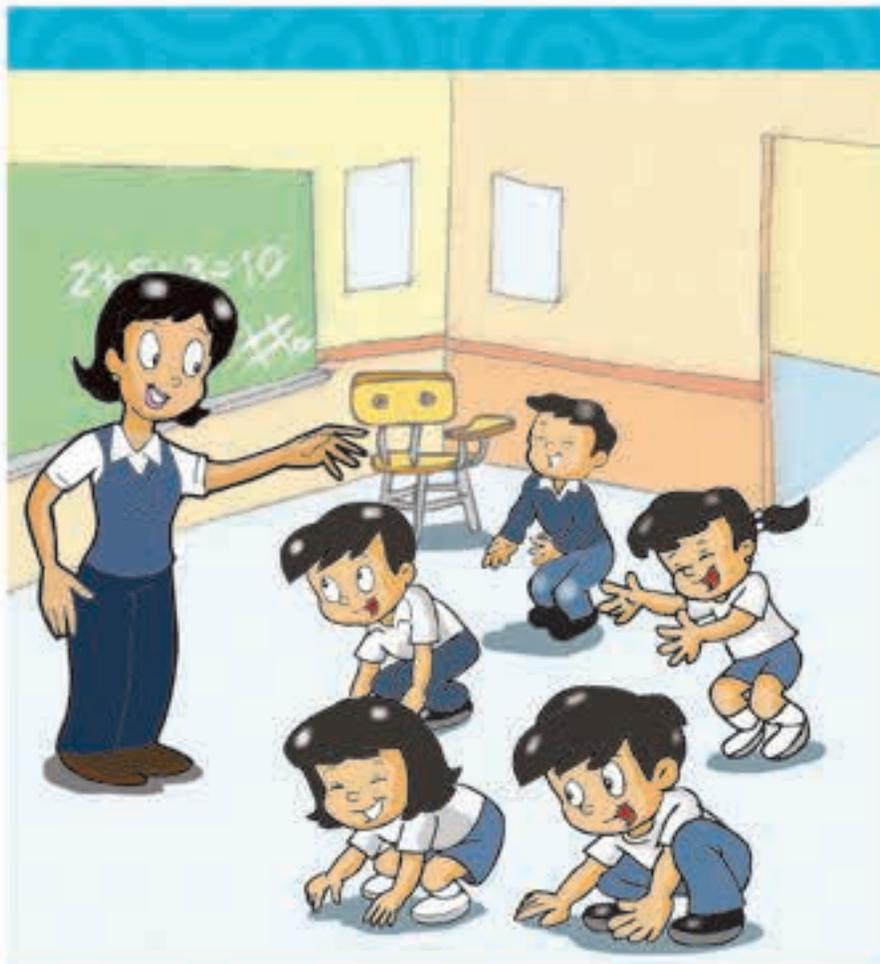
75. El nudo humano

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores forman un círculo y se toman de las manos.
2. Uno de los integrantes se suelta y comienza a caminar por debajo de los brazos y entre los demás integrantes del círculo.
3. Nadie debe soltarse y todos deben pasar por donde pasó el primero de la fila.
4. Se forma un gran nudo humano, una vez que no se puede seguir avanzando, se comienza el retroceso para formar nuevamente el círculo.



76. Simón dice

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores se forman en líneas.
2. El profesor les da diferentes órdenes pero que deben ir precedidas por la frase "SIMÓN DICE".
3. Cuando el profesor no comience las órdenes con la frase: "SIMÓN DICE", las órdenes no deben ser obedecidas.
4. Quien se equivoque queda fuera del juego.
5. El último que queda es el que gana.

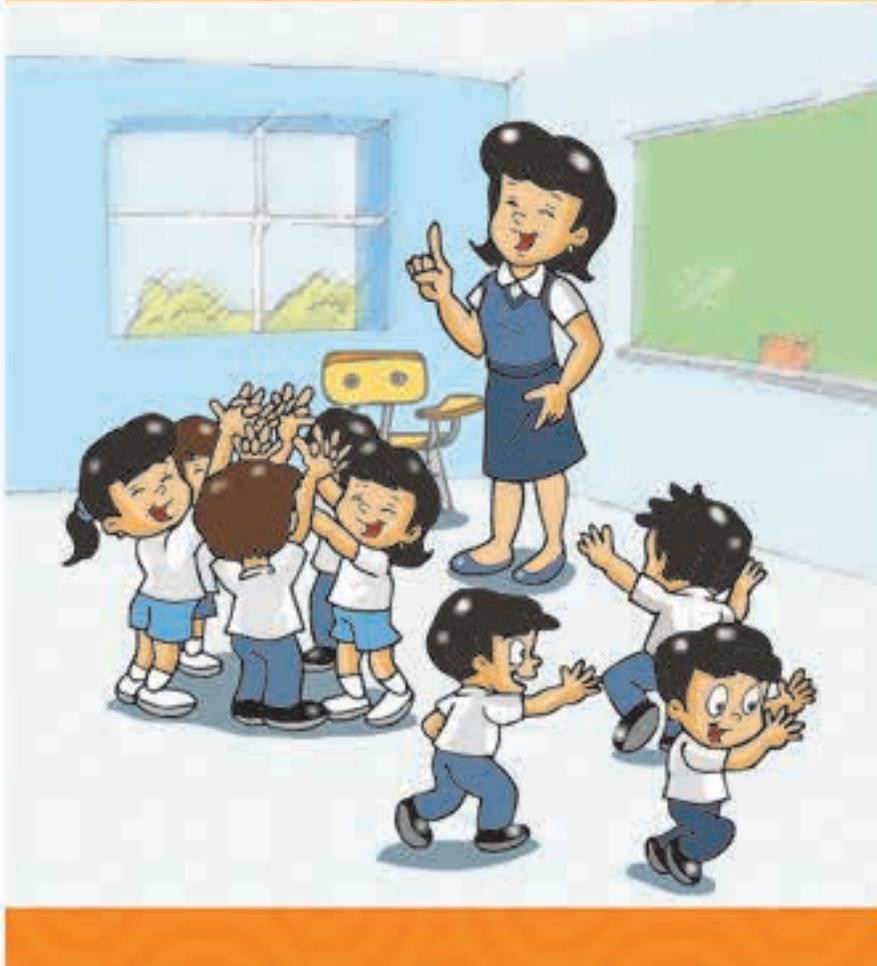
77. Pares y nones

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores corren por el área de juego.
2. El profesor menciona un número del tres al cinco.
3. Los jugadores deben agruparse de acuerdo con el número mencionado.
4. El jugador que no entre en un grupo queda fuera del juego.
5. Los jugadores vuelven a correr y otro número es mencionado.
6. Cuando ya no quedan más que dos, éstos son los triunfadores.



78. Alcanzar

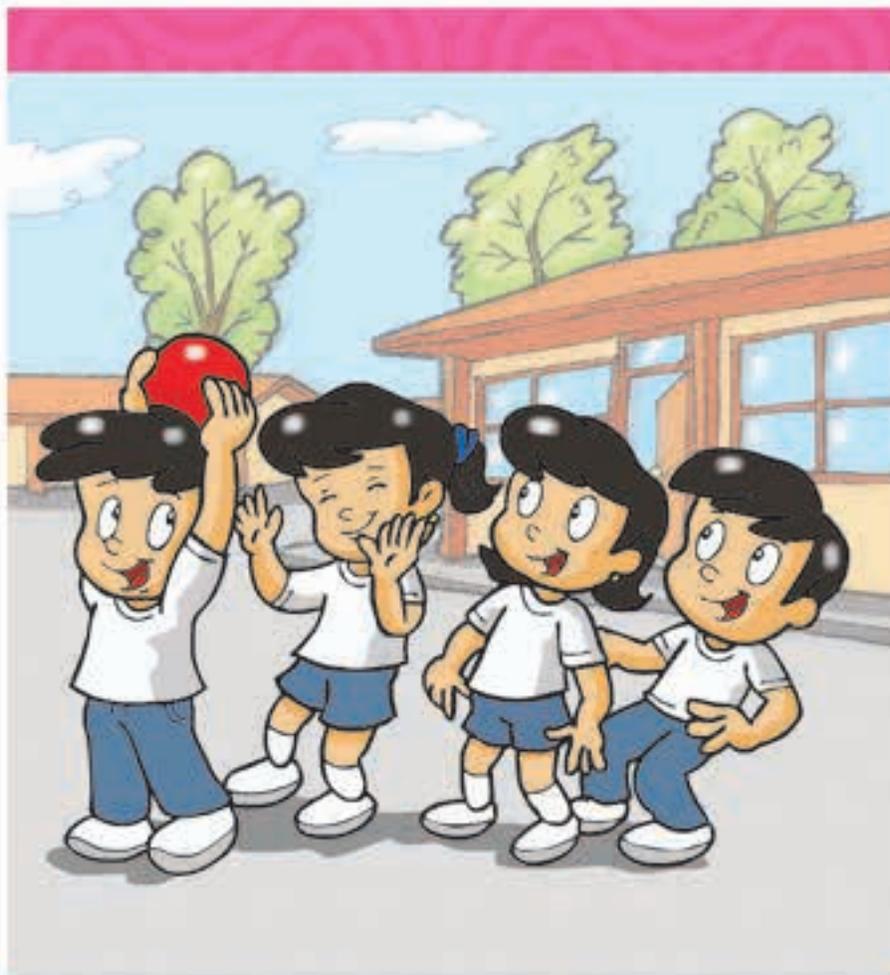
Materiales:

Dos pelotas de diferente color.

Desarrollo:

1. Se hacen dos equipos y forman un círculo, alternando los de un equipo con los del otro.
2. Los jefes de cada equipo se colocan en puntos opuestos del círculo, cada uno con una pelota.
3. A la señal del profesor las pelotas son pasadas hacia la derecha a cada jugador de su equipo.
4. Si una pelota se cae, debe ser atrapada por el que la dejó caer, quien debe volver a su lugar antes de continuar.
5. El equipo cuya pelota rebasa a la de los contrarios es el que gana.





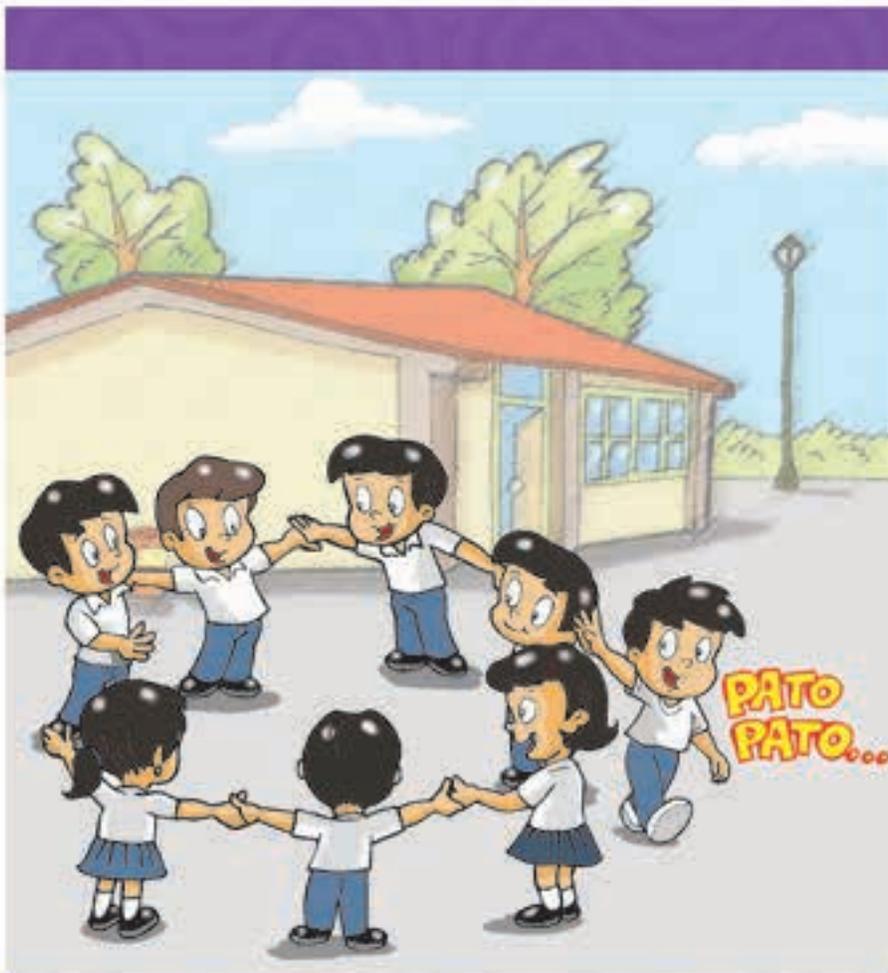
79. Pelota en línea

Materiales:

Dos pelotas.

Desarrollo:

1. Se forman dos equipos en fila, cada uno con una pelota.
2. Los equipos deben pasar su pelota por encima de las cabezas de sus componentes, del primero al último.
3. Cuando el último la recibe pasa al primer puesto de la fila y se repite la operación.
4. Si la pelota se cae, el integrante que la dejó caer debe recogerla y entregarla de nuevo a la cabeza de fila.
5. Gana el equipo que pase completo por el inicio de la fila.



80. Pato, pato, ganso

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Los jugadores forman un círculo, todos de pie.
2. En el exterior del círculo, se coloca un alumno caminando alrededor.
3. Debe tocar la cabeza de cada jugador diciendo; "PATO, PATO, PATO".
4. Cuando a alguien le dice "GANSO", los dos deben salir corriendo en sentido contrario.
5. Gana quien llegue primero al lugar desocupado.
6. El alumno que queda fuera, sigue caminando alrededor.

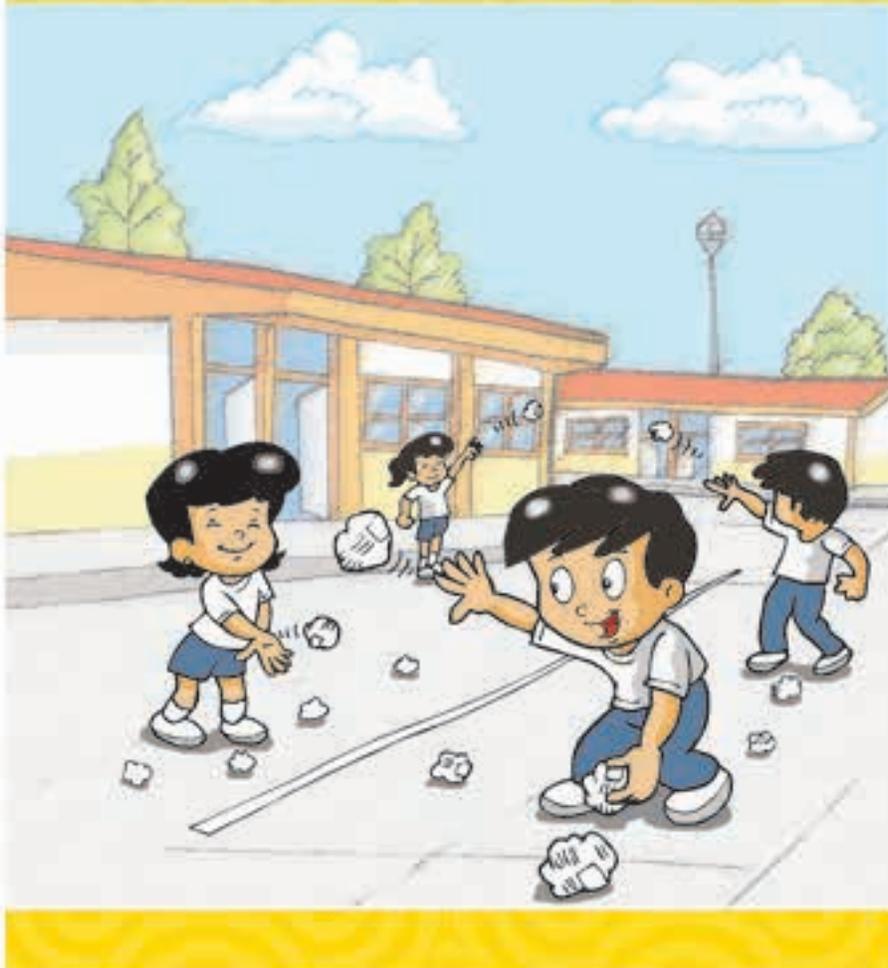
81. A limpiar la casa

Materiales:

Unas hojas de papel para reciclaje por jugador y un gis.

Desarrollo:

1. Se divide el área de juego en dos partes utilizando un gis.
2. Se divide el grupo en dos equipos y se coloca a cada equipo en una parte de la cancha
3. Cada alumno tendrá en su mano una pelotita de papel.
4. A la señal del maestro los equipos lanzan sus pelotitas a la cancha contraria y recogen las que caigan en la propia para lanzarlas de regreso.
5. Cuando el maestro indica, termina el juego.
6. Se cuenta cuántas pelotas hay en cada cancha y gana el equipo que tenga menos en su lugar.



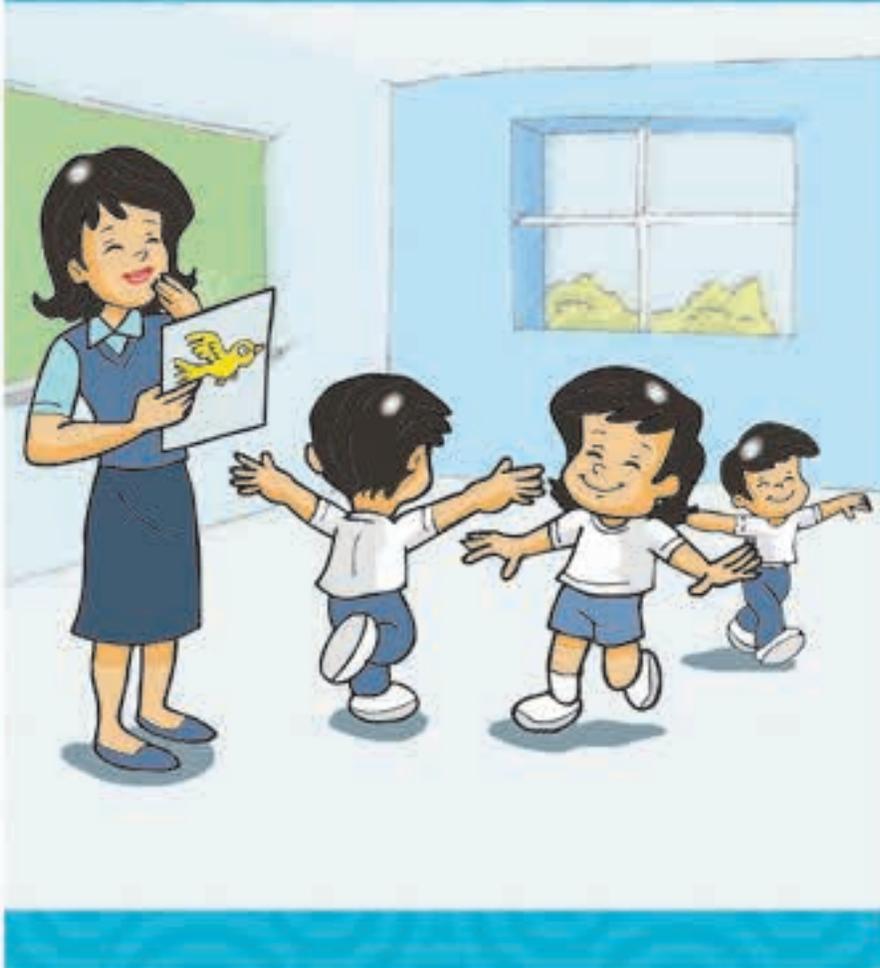
82. Nado, vuelo, corro

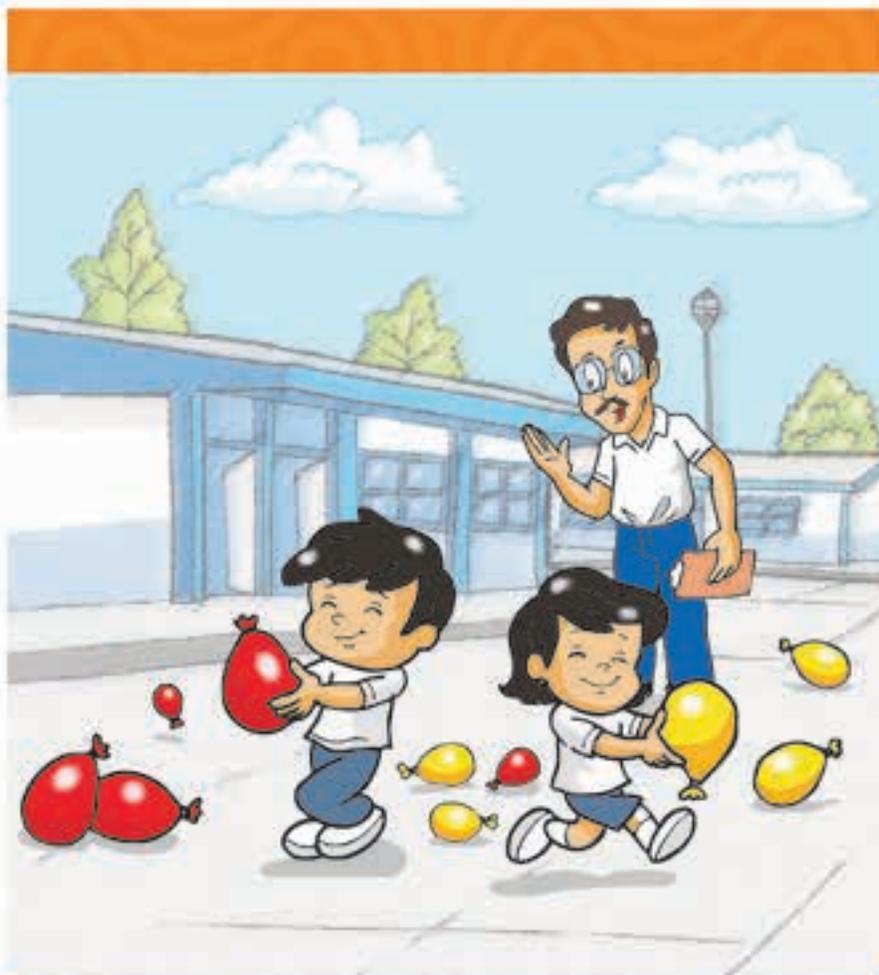
Materiales:

Imágenes de animales.

Desarrollo:

1. Previamente se da una explicación de la diferencia entre los animales que viven en el agua, los que vuelan y los que permanecen en la tierra.
2. Para realizar la actividad el profesor muestra una a una las imágenes de animales a los alumnos.
3. Ellos deben realizar un movimiento de acuerdo a:
 - Si vive en el agua: ponerse en el piso boca abajo y hacer como si nadaran.
 - Si es mamífero: caminar en cuatro patas.
 - Si vuela: correr moviendo los brazos en forma de alas.





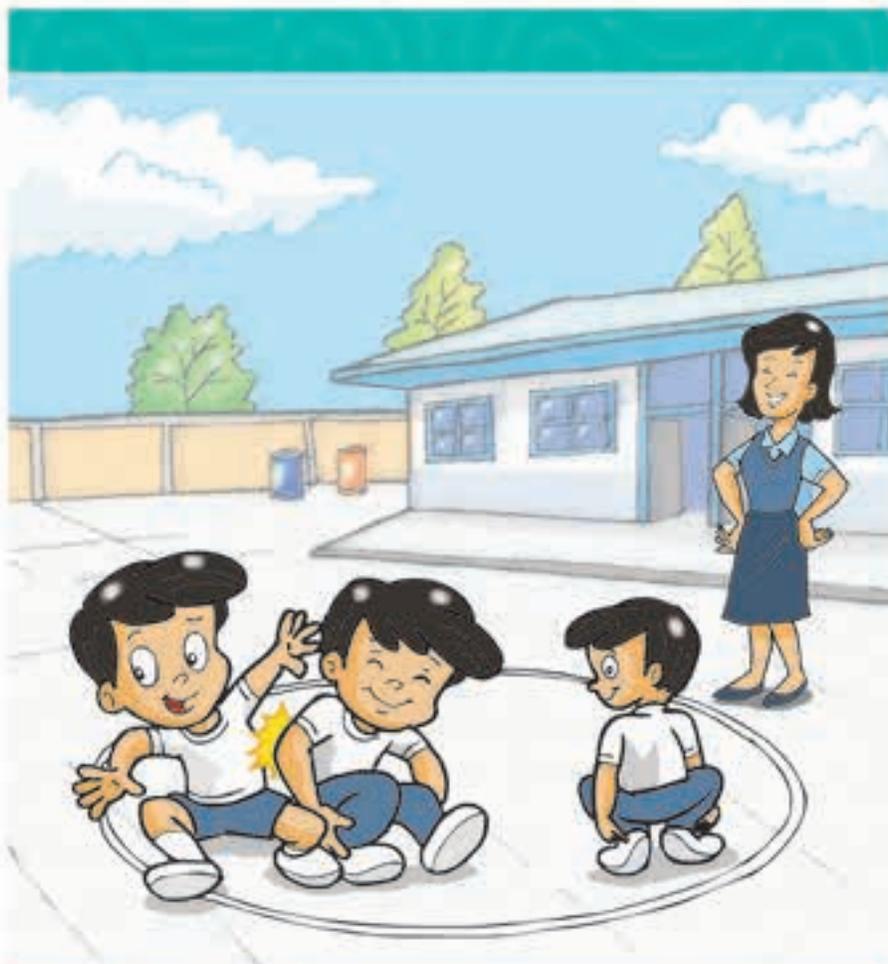
83. Cacería de globos

Materiales:

Cinco globos por participante, de dos colores diferentes.

Desarrollo:

1. Se forman dos equipos y se les asigna un color de globos.
2. Dispersen los globos de los equipos por todo el lugar.
3. Cada equipo tiene un área o cuartel.
4. A la señal deben buscar y "RESCATAR" sus globos para llevarlos al cuartel.
5. Los jugadores pueden reventar globos del equipo contrario usando sólo los pies.
6. No pueden entrar al cuartel del otro equipo.
7. Gana el equipo que rescate más globos de su color.



84. Cuerpos chocones

Materiales:

Gis.

Desarrollo:

1. Se dibuja con gis un círculo grande en el piso.
2. Todos se colocan dentro del círculo en cucullas sujetando sus tobillos con las manos.
3. A la señal, cada niño tratará de chocar con otro para sacarlo del círculo sin soltar sus propios tobillos.
4. Quien suelte sus tobillos sale del juego.
5. Si alguien cae o se pone de pie sale del juego.
6. El que quede al final dentro del círculo gana.

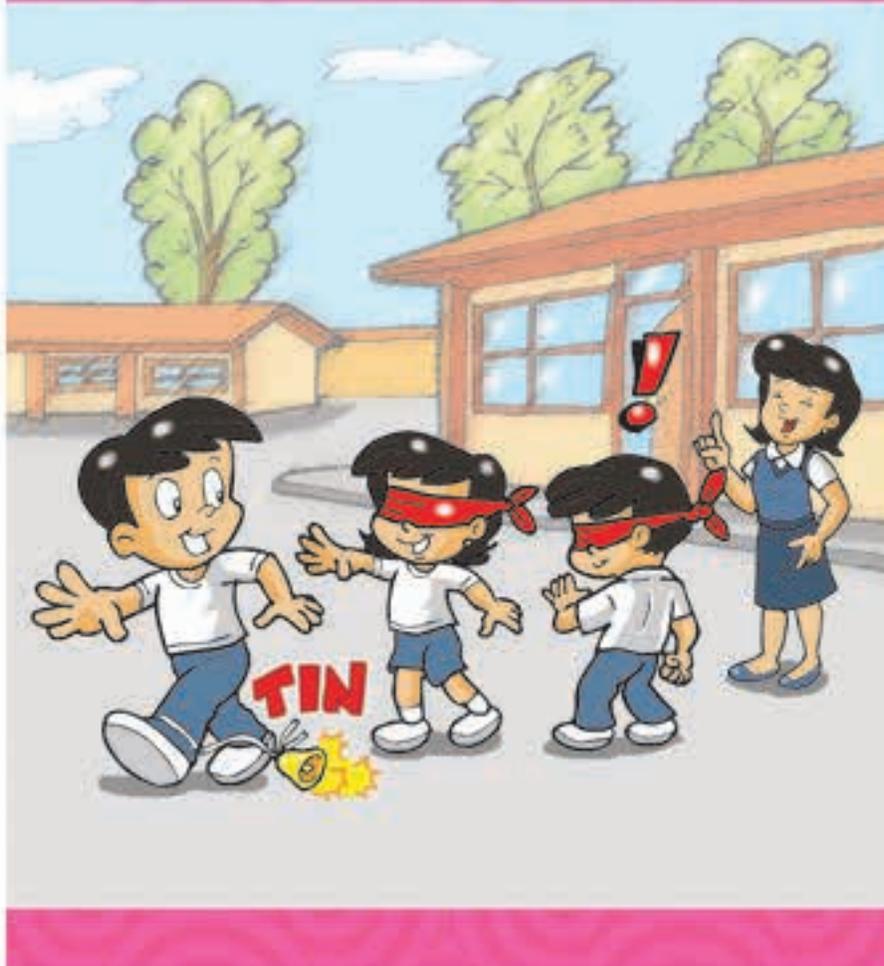
85. El chivato

Materiales:

Un paliacate por jugador y una campana pequeña.

Desarrollo:

1. Todos los jugadores se vendan los ojos, menos uno que lleva la campanita atada a un pie.
2. El área de juego debe ser limitada y sin obstáculos.
3. El jugador de la campanita camina mientras los demás jugadores tratan de atraparlo.
4. El primero que lo toque, cambia de sitio con el de la campana.
5. Quien lleve la campana obtiene un punto, ganará quien más puntos tenga al final del juego.



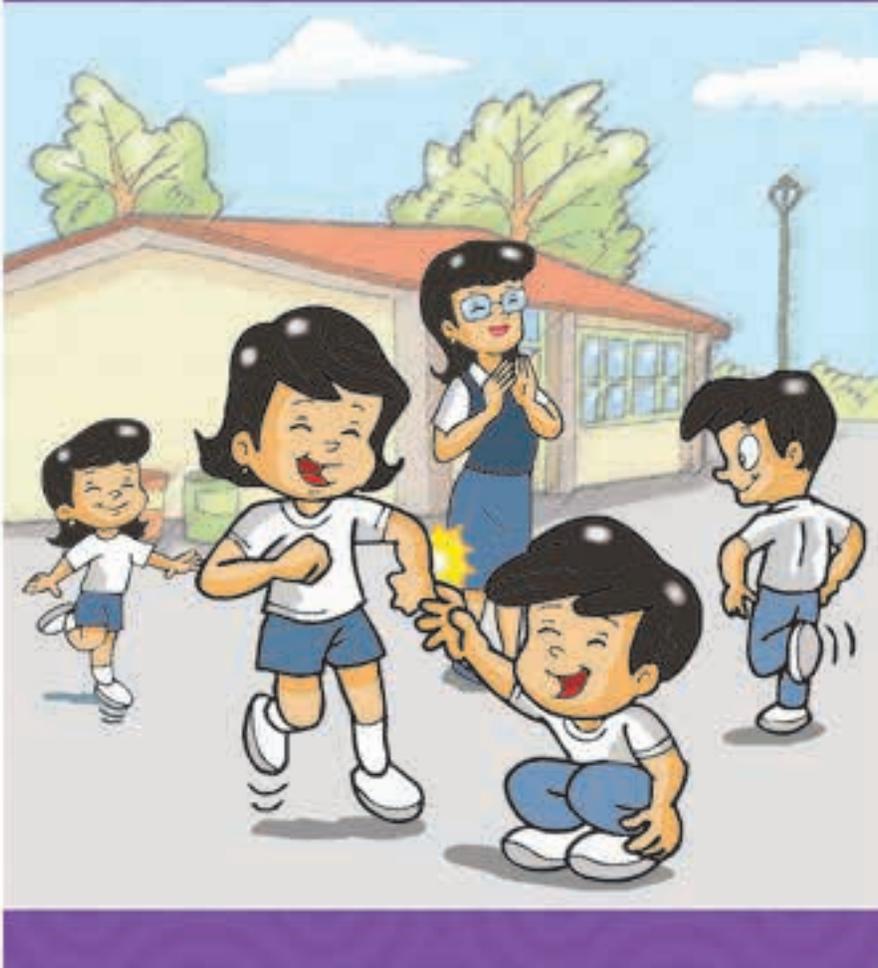
86. Parque curioso

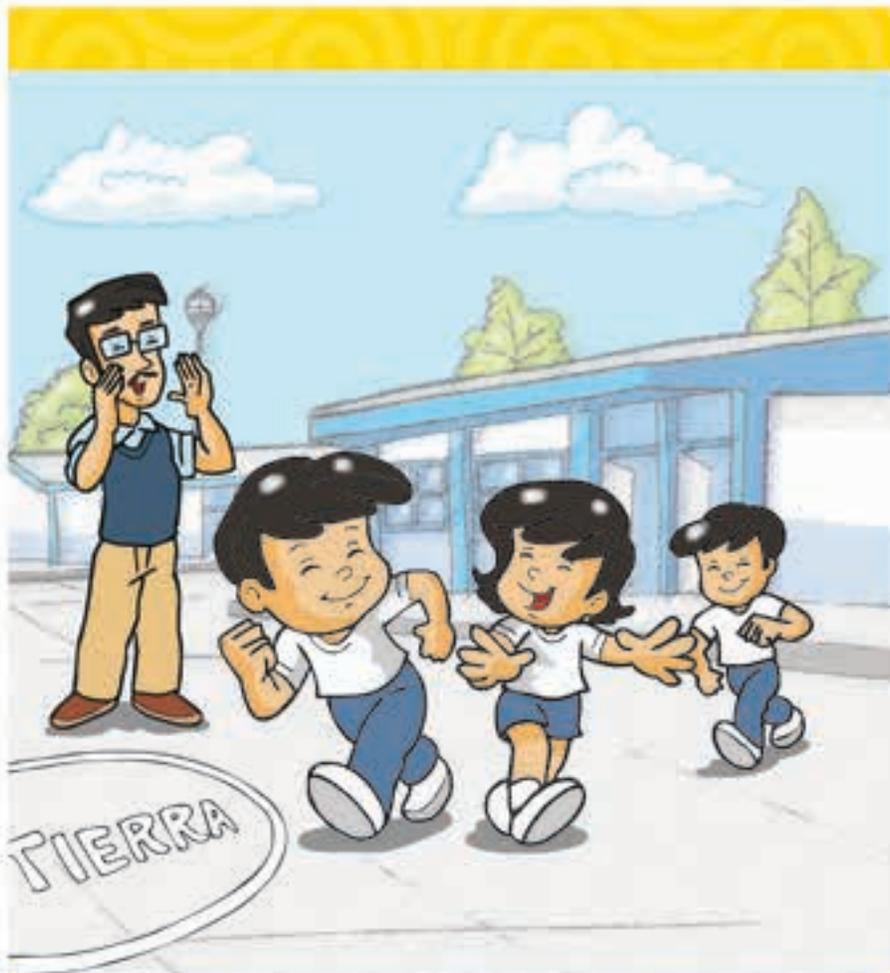
Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se marca un campo de juego pequeño.
2. Los jugadores fingen ser "CONEJITOS" que corren con una sola pata.
3. Un jugador es el "ZORRO" que se los quiere comer y corre en cuclillas.
4. El "ZORRO" debe de tocar a algún "CONEJITO".
5. Si lo consigue, éste se convierte en "ZORRO", que también caza "CONEJITOS".
6. El juego termina cuando todos son "ZORROS".





87. El maremoto

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se determinan cuatro zonas en el área de juego: "TIERRA", "MAR", "PLAYA" y "BARCO".
2. Los alumnos se dispersan por el espacio de juego.
3. El maestro nombra una de estas zonas determinadas.
4. Los alumnos corren a esa área lo más rápido posible.
5. Al decir "MAREMOTO", deben acudir a zona segura (playa o tierra) para no ahogarse.
6. Los últimos en llegar quedan eliminados.



88. Las ollitas

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se divide al grupo en dos equipos.
2. Se seleccionan dos integrantes (los más fuertes) de cada equipo, son los encargados de trasladar a las "OLLITAS".
3. Los demás jugadores se colocan en cucullas y entrelazan sus manos por debajo de las piernas para formar las asas de las "OLLITAS".
4. A la señal, cada equipo traslada a sus "OLLITAS" de un extremo a otro del lugar, tomándolas de sus asas, lo más pronto posible.
5. Si la ollita se "ROMPE" (se suelta cuando la van cargando) tendrá que regresar al lugar de origen.
6. El equipo que termine primero es el ganador.

89. Loca, loca, la pelota

Materiales:

Una pelota de vinil.

Desarrollo:

1. Los jugadores forman un círculo.
2. Dos jugadores se colocan fuera del círculo, uno tiene la pelota.
3. A la señal del profesor el que tiene la pelota corre alrededor del círculo y el otro tiene que atraparlo.
4. Cuando el jugador de la pelota da una vuelta completa al círculo, le pasa la pelota a otro compañero, se coloca sentado en el interior del círculo.
5. Si el perseguidor logra atraparlo, cambian de rol.



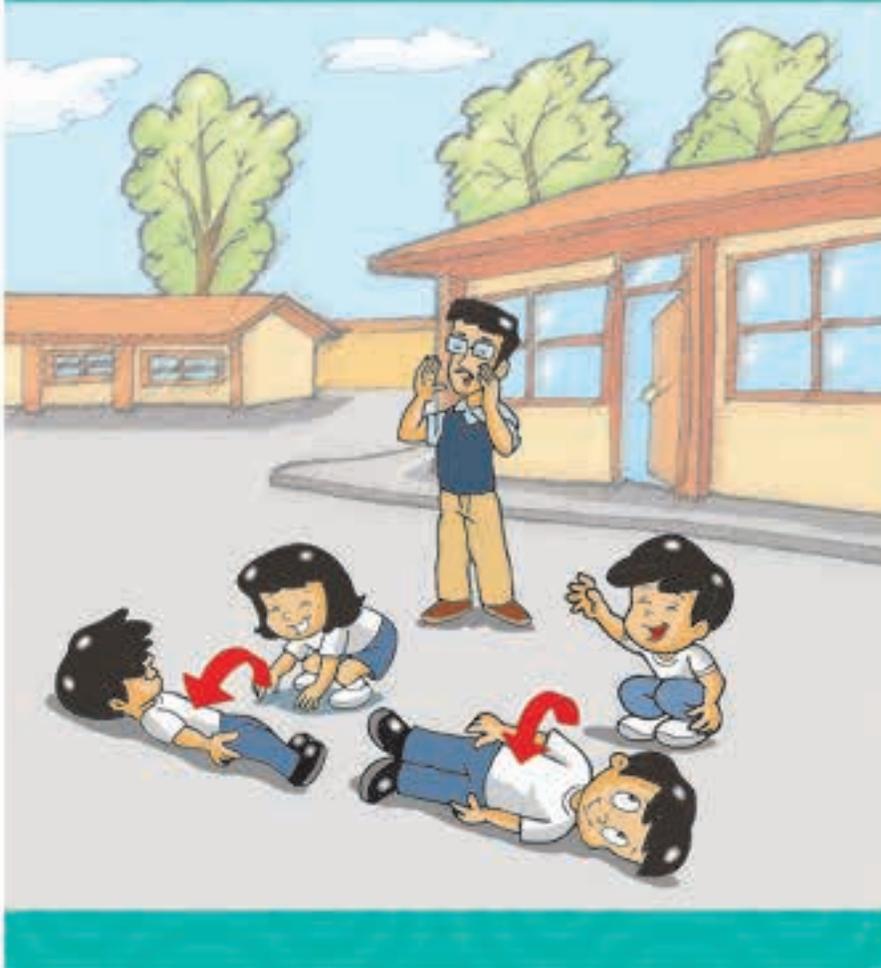
90. Las croquetas

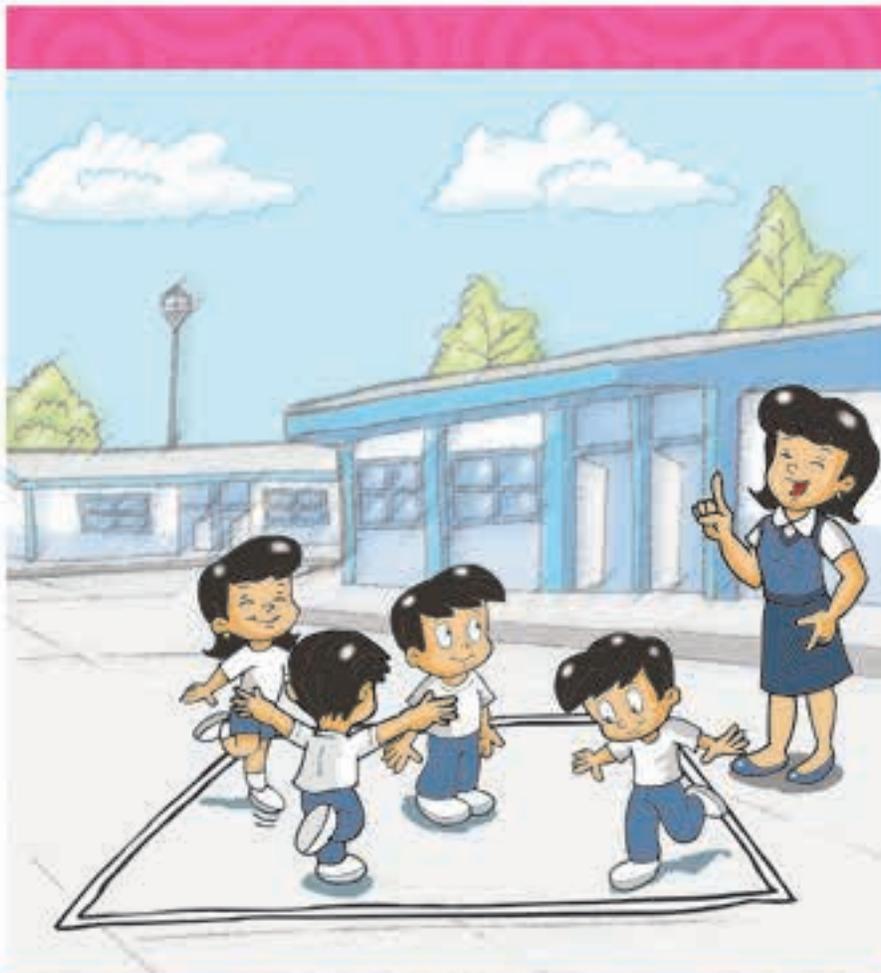
Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se forman dos grupos.
2. Un equipo son "LAS CROQUETAS", que se deben acostar en el suelo.
3. El otro son "LOS TENEDORES", que estarán en cuclillas tras ellas.
4. A la señal "LAS CROQUETAS" deben rodar a la mayor velocidad posible para que no las atrapen los tenedores, que vienen dando saltos para "PINCHARLAS".
5. Después de cinco minutos se hace un recuento para saber quién ha ganado.





91. Charca a la orilla

Materiales:

Cuatro cuerdas.

Desarrollo:

1. Se ponen cuatro cuerdas en el suelo formando un cuadrado.
2. El grupo se pone fuera del cuadrado menos uno que se pone en el centro y da las instrucciones.
3. Al decir "CHARCA", todos tendrán que saltar dentro del cuadrado.
4. Al decir "ORILLA" todos saltarán fuera del cuadrado.
5. El que se equivoca se pone en medio y es su turno para dar instrucciones.



92. El pescador

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se divide el área de juego en dos.
2. Un jugador es "EL PESCADOR", se coloca en un extremo del patio, ahí es tierra.
3. Los demás son "LOS PECES" y se colocan en el otro extremo, que es el agua.
4. A la señal, "EL PESCADOR" corre a atrapar todos "LOS PECES" que pueda, de uno en uno.
5. En cuanto "EL PESCADOR" entra en el agua debe hacer un ruido sin parar, si para de hacerlo tiene que volver a tierra por oxígeno.
6. Cada vez que pesque un pez este se convierte en "PESCADOR".
7. Se terminará cuando no quede ningún pez en el agua.

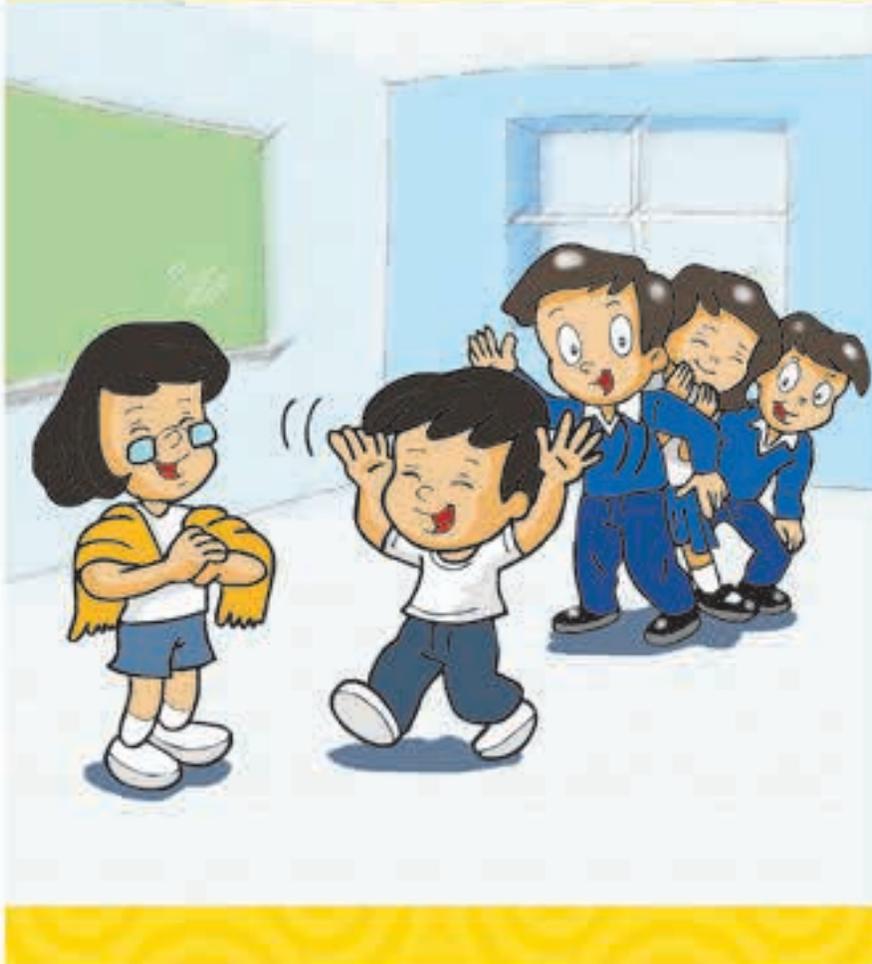
93. Reloj, reloj a la 1 y a las 2

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se forman todos en fila menos uno que es "LA ABUELITA" y se coloca en el otro extremo de la habitación.
2. El primero de la fila pregunta "ABUELITA, ABUELITA, ¿QUÉ HORA ES, LA UNA, LAS DOS O LAS TRES?" Y así sucesivamente.
3. La abuelita contesta a cada pregunta uno, dos o tres pasos de....(hormiga, elefante, gato, etc.)
4. La abuelita decide el tipo de pasos que debe dar cada jugador.
5. Gana el primero en llegar hasta la abuelita.



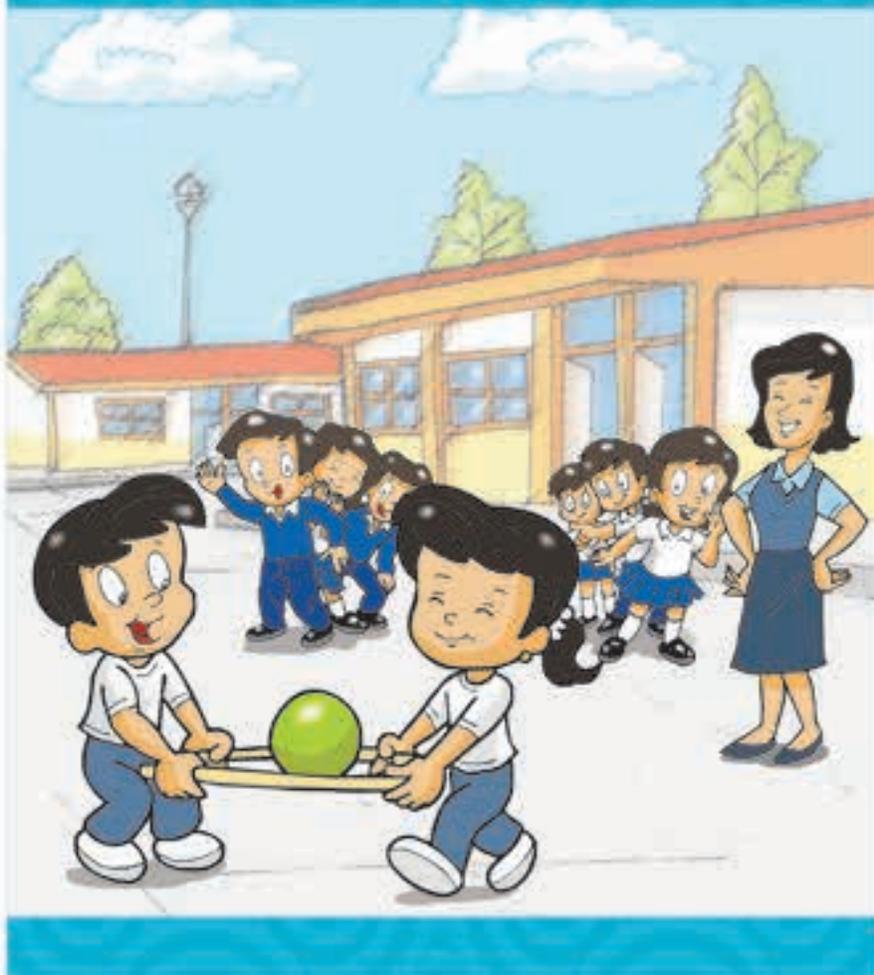
94. Pelota herida

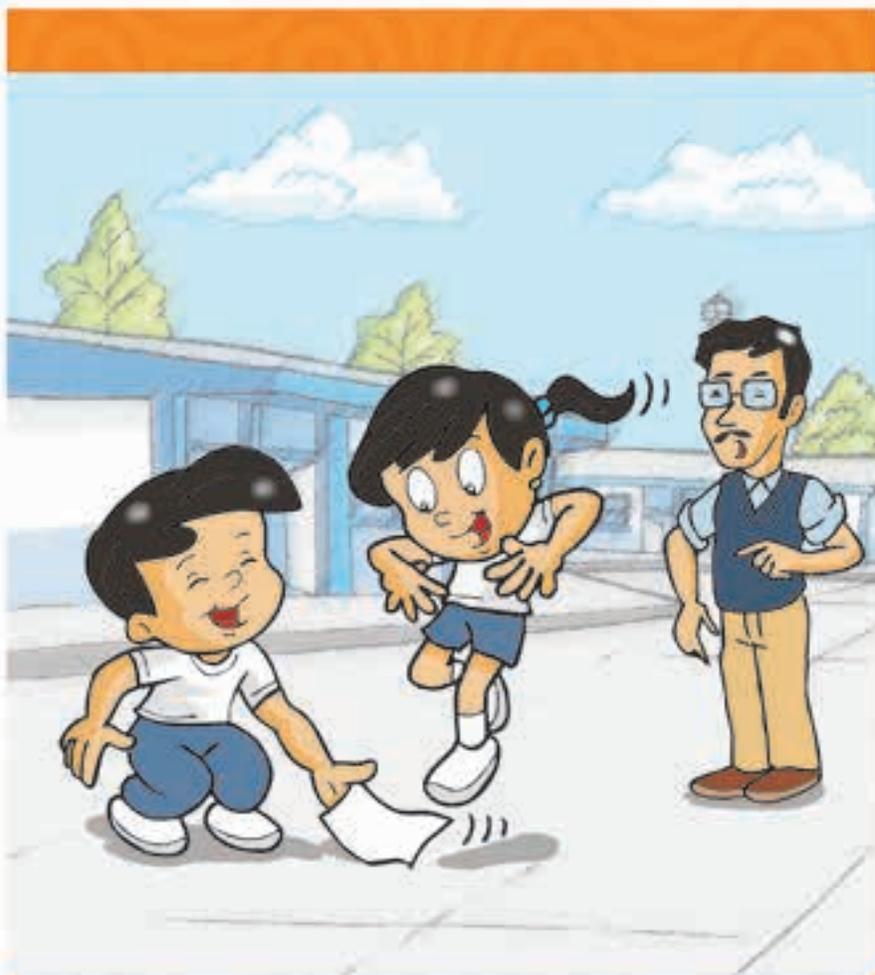
Materiales:

Dos pelota de vinil y cuatro bastones.

Desarrollo:

1. Se divide el grupo en dos equipos y cada equipo se forma en dos filas.
2. Los primeros tienen los bastones y una pelota.
3. A la señal toman los bastones y los colocan como una camilla llevando a la pelota hasta el otro lado del patio y regresan para entregarla a los siguientes compañeros.
4. Si la pelota se cae, la colocarán nuevamente desde el lugar en que se les cayó.
5. Gana el primer equipo en pasar a todos sus integrantes.





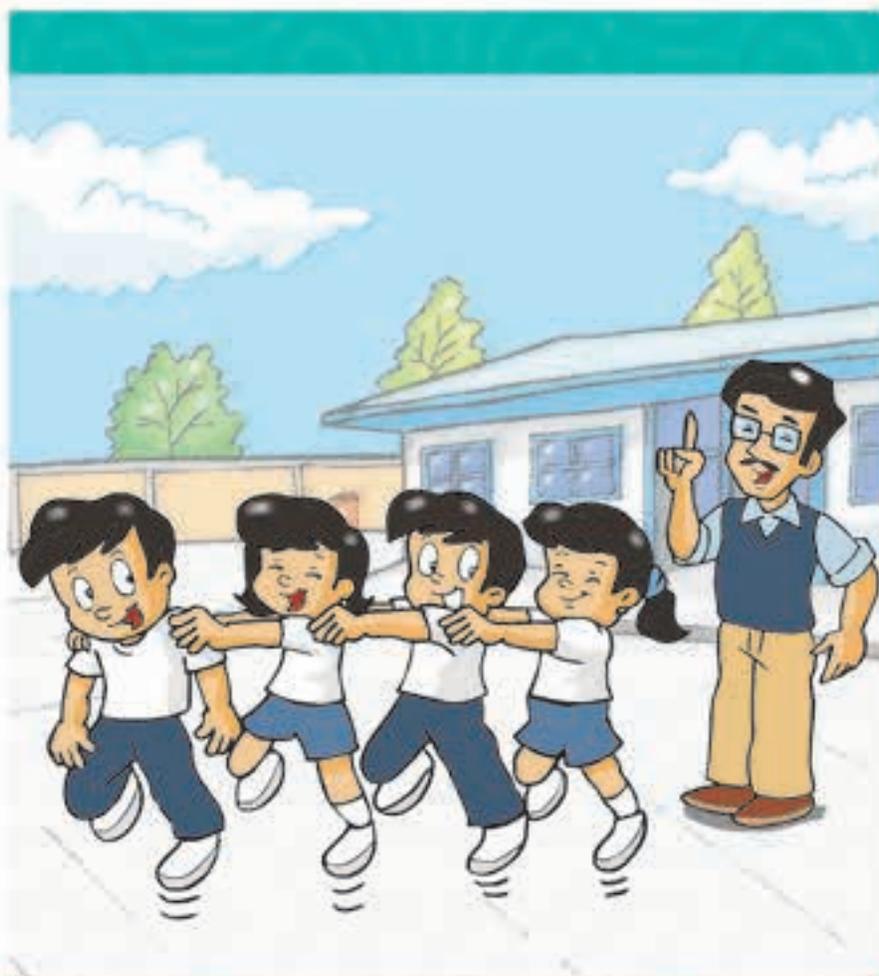
95. Carrera sobre pista de papel

Materiales:

Una hoja de periódico por pareja.

Desarrollo:

1. Se divide el grupo por parejas y se marca una meta.
2. Un integrante de la pareja es el auxiliar y el otro se para sobre la hoja de periódico.
3. El auxiliar jalará el papel sin que se rompa, mientras que su compañero salta de cojito, volviendo a caer sobre la hoja.
4. De esta forma avanzan hasta la meta, invierten papeles y regresan al punto de partida.
5. Gana la pareja que llegue primero y con la hoja lo más completa posible.



96. El baile del conejo

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

1. Se divide el grupo en dos equipos formados en fila.
2. Cada fila se toma de los hombros.
3. A la señal comienzan a saltar elevando la pierna derecha dos veces, pierna izquierda dos veces, salto al frente, salto atrás y tres saltos al frente seguidos.
4. Deben mencionar el nombre de la pierna elevada, así como de la dirección en que se salta y sin soltarse de los hombros.

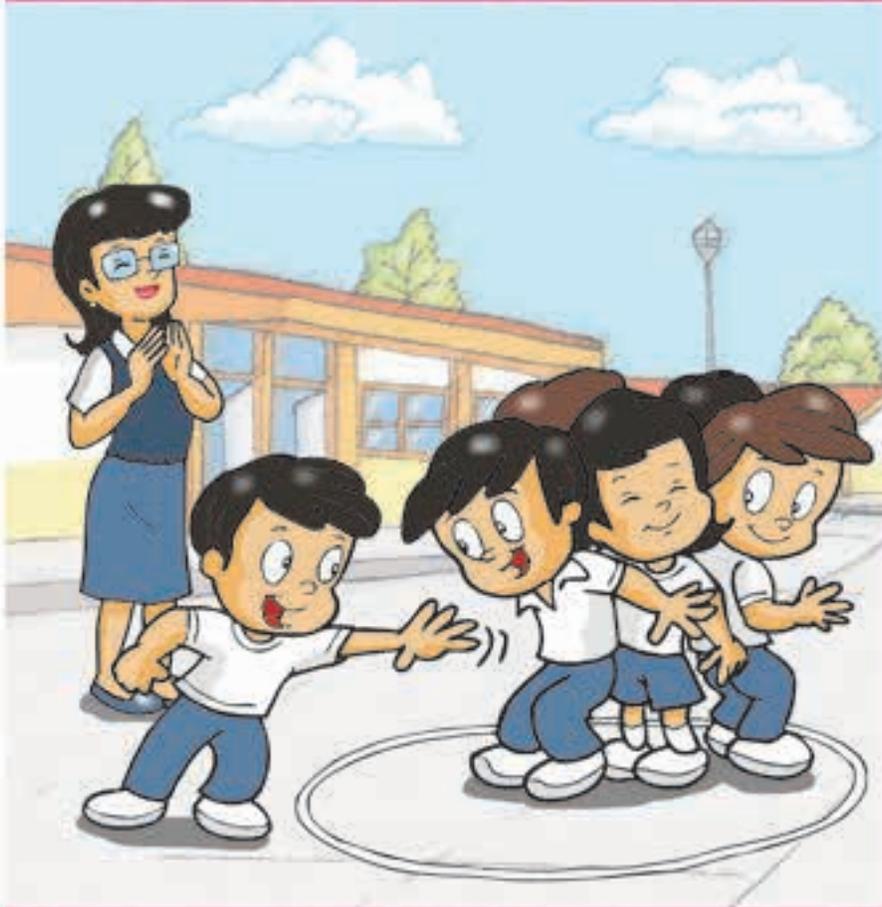
97. El redondel

Materiales:

Gises.

Desarrollo:

1. Se forman equipos de cuatro a cinco jugadores.
2. Con el gis se traza un círculo de dos a tres metros de diámetro por equipo.
3. De cada equipo un jugador se coloca fuera del círculo y el resto de ellos dentro de él.
4. A la señal, el que está afuera intenta tocar a cualquiera de los de adentro, sin meter los pies al círculo, si lo llega a tocar éste saldrá para ayudarle.
5. Gana el último que quedó adentro.



98. Túnel y salto

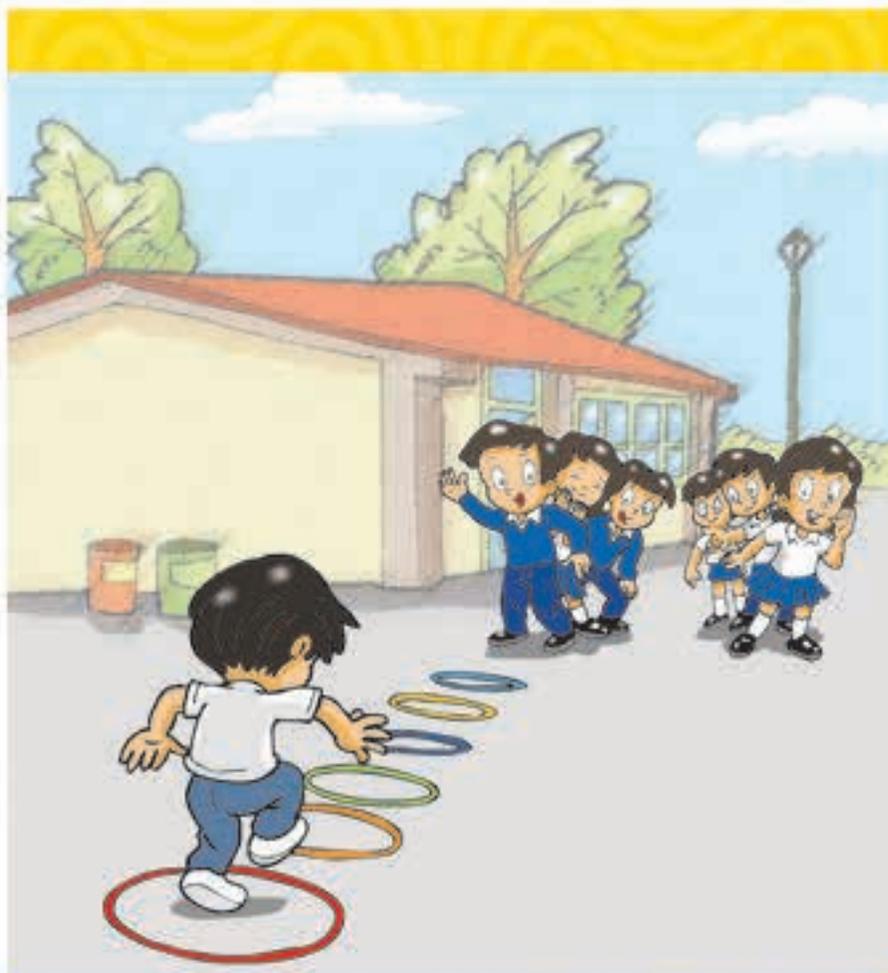
Materiales:

Una bandera y un bote.

Desarrollo:

1. Se divide el grupo en dos columnas de números iguales y se coloca la bandera a tres metros del inicio.
2. A la señal el último integrante de cada fila pasa a gatas por debajo de las piernas de sus compañeros.
3. Cuando termina corre a la bandera, después regresa a su fila.
4. Sus compañeros se acuestan como troncos y los salta para llegar al final y tocar al compañero siguiente.
5. Todos se levantan otra vez para repetir la operación.
6. El compañero que va tocando al último compañero tomará el primer sitio de la fila.
7. Ganará el equipo que termine primero.





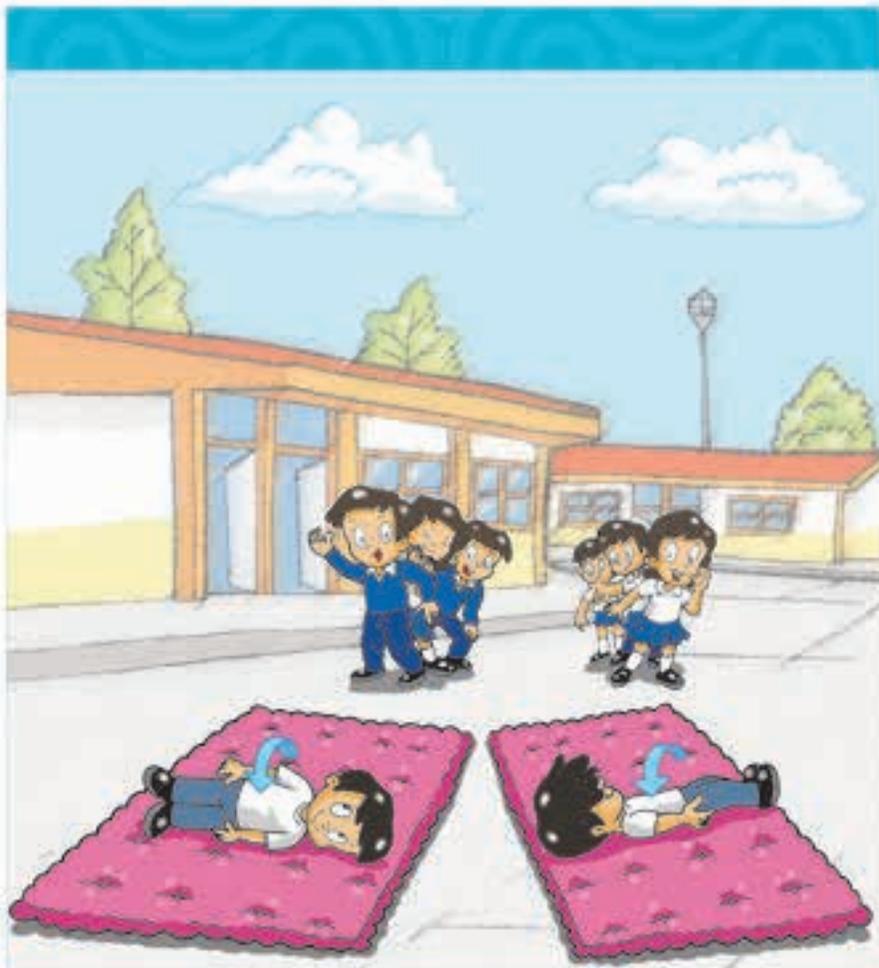
99. Saltar aros

Materiales:

Seis aros por equipo.

Desarrollo:

1. El grupo se encuentra dividido por equipos y formados en columnas.
2. El primero de cada fila tiene en sus manos seis aros.
3. A la señal, el primero corre y va dejando en el camino un aro al lado de otro.
4. Al llegar a la meta regresa saltando de un aro a otro sin evitar ninguno.
5. Al llegar toca al siguiente compañero y éste hace el recorrido en sentido inverso, de ida salta y de regreso recoge los aros y los entrega al tercer compañero.
6. Ganará el equipo que termine primero.



100. La carrera de la voltereta

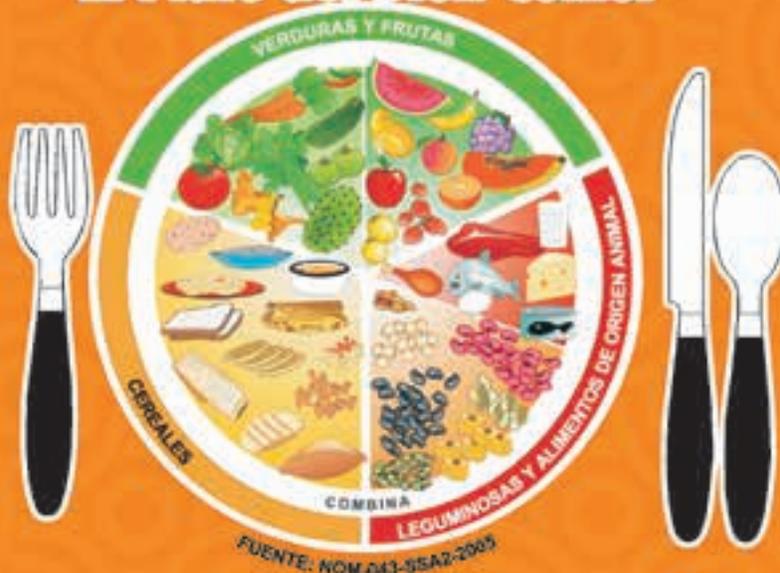
Materiales:

Dos colchonetas.

Desarrollo:

1. Se hacen dos equipos formados en fila y se colocan en un extremo del patio.
2. En el otro extremo se coloca una colchoneta por fila.
3. A la señal, los primeros corren hacia las colchonetas se acuestan y giran a lo largo de la colchoneta.
4. Cuando terminan se forman en el otro extremo y pasan los siguientes jugadores.
5. Gana el equipo que pase a todos los integrantes primero.

El Plato del Bien Comer



El Plato del Bien Comer ilustra en cada grupo algunos ejemplos de alimentos, para dar idea de la variedad que existe en cada grupo.

Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrimentos que necesitamos.

El Plato del Bien Comer representa los siguientes tres grupos de alimentos:

Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

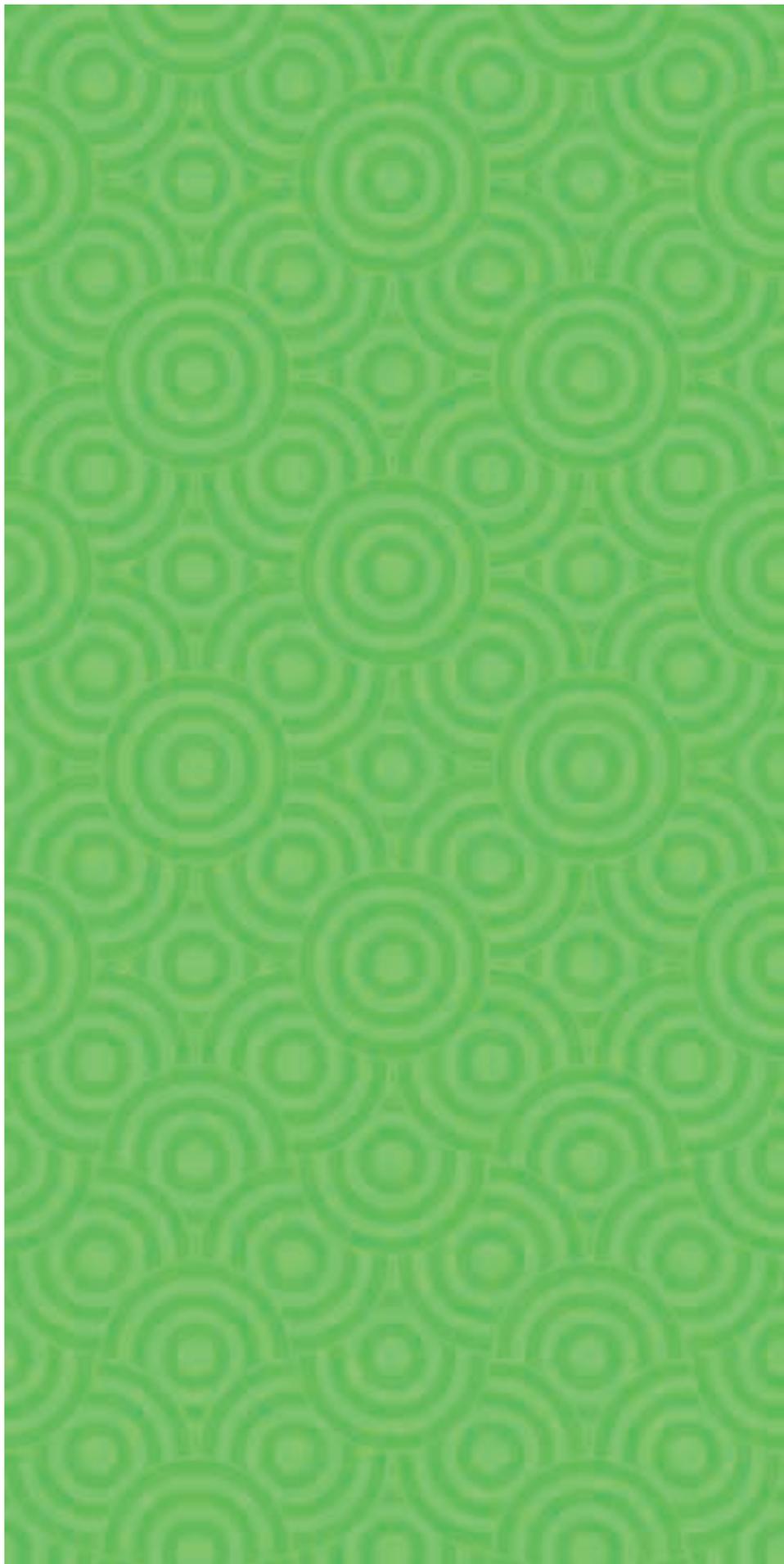
Cereales y tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

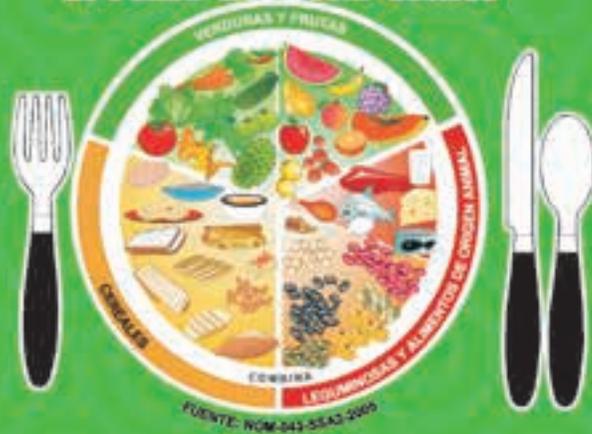
La guía **Aprendermos y divertirnos jugando** se imprimió en el mes de julio del año 2012 en Opón Gráfica Priv. Manuel González Mz. 82 L1, 3-A, Col. Lomas de San Lorenzo Tzucuc, Delegación Itzamal, C.P. 09700, Mérida, D.F. Tels. 24 56 36 56, 24 56 50 07 e-mail. opografica@hotmail.com

Su edición consta de 3,000 ejemplares. La impresión se llevó a cabo sobre papel couché mate de 120 gr. para interiores y couché brillante de 500 gr. para cubierta.

Esta Guía la puedes descargar e imprimir desde Internet en:
www.promoveo.esht.gob.mx



El Plato del Bien Comer



Conoce tus **derechos** y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del **Seguro Popular!**