

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ÉNFASIS EN
SALUD

MANUAL DE ACTIVIDADES
FÍSICO – RECREATIVAS PARA LA COOPERACIÓN EL TRABAJO EN
EQUIPO Y LA SOCIALIZACIÓN

PROFESOR:
GERARDO ARAYA

ESTUDIANTES:
CÉSPEDES ALFARO JOSE 972198-1
MADRIGAL BUSTAMANTE GRACE 990030-7
OVARES BARQUERO CARLOS 880056-6

2004

TABLA DE CONTENIDOS

	Página
INTRODUCCIÓN	6
SELECCIÓN DE LOS JUEGOS	10
PEDAGOGÍA DE LOS JUEGOS	11
METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS	12
OBJETIVO GENERAL	14
CAPITULO I	
JUEGOS DE BAJA INTENSIDAD	15
Pobre gatito	16
Buscando iguales	17
Mimo	18
Guía al ciego	19
El cazador ciego	20
Carrera de canicas	21
Carrera de la tapilla	22
Trasladando el mecate	23
Comegalletas con silbido	24
Relevo de “lápiz en la botella”	25
Bomba inquieta	26
Carrera de los limones	27
El pato	28
El nudo	29
La gente pide	30
La balanza	31
Lanzamiento de globos con agua	32
La pecera	33

La última letra	34
La cadena humana	35
Amarrando y soltando el pañuelo	36
Las momias	37
La palmadita	38
Pañuelo y aplausos	39
Perro y gato	40
Inflar el globo	41
¿Qué fruta te comes?	42
Las figuras	43
Reunión de colores	44
El mensaje distorsionado	45
Adivina ¿Quién falta?	46
Derribar los conos	47
La búsqueda del zapato	48
Atravesar la cerca	49
La campanita	50
Espaldas secretas	51

CAPITULO II

JUEGOS DE MEDIA INTENSIDAD	52
Carrera a ciegas	53
Reventando el globo	54
Juego de equilibrio y brincos	55
Carrera de obstáculos	56
Juego con movimientos corporales	57
Halar el mecate	58
Comer la banana	59
Cazadores y liebres	60
Cacería en parejas	61
Cumpliendo instrucciones	62
El oso y el guardián	63

Carrera de ida y vuelta	64
El pingüino	65
Barrer globos	66
Eslabón	67
Relevo de cordones amarrados	68
Relevo con agua	69
Carrera de gatos y cangrejos	70
Juego al alto	71
Balón del tigre	72
El puente	73
El protector de objetos	74
Arrancar cebollas	75
Todos contra todos	76
Carrera de saltos	77
El cambio de números	78
Carrera con zapatos	79
El toro en el corral	80
Derribar la fortaleza	81
Llamo a...	82
Voleired cooperativa	83
Cuatro cuadros	84
Tronco móvil	85
El gusano mareado	86
Carrera de arriba y abajo	87
El zorro	88
Se hunde el barco	89
¡Que no caiga!	90

CAPITULO III

JUEGOS DE ALTA INTENSIDAD

Carrera de tren	92
Acordeón	93

Caballos y jinetes	94
El guardián del mar	95
La cadena	96
Gansos y grullas	97
Gato y el ratón	98
Carrera de sacos	99
La sillita de la reina	100
Fútbol pingüino	101
Fútbol en parejas	102
Policías y ladrones	103
Fútbol con bastón	104
Colgarse de la cola	105
Golpear y atrapar	106
Las cuatro esquinas	107
El tercero sobra	108
La serpiente	109
Los conejos y sus madrigueras	110
Recorrido en grupo	111
El muerto	112
El chocolateado	113
El saltarín	114
Fútbol de números	115
El martillo demoledor	116
Recoger las pelotas	117
Se perdió la cola	118
Atrapar con relevo	119
Relevo con el periódico	120
Calles y avenidas	121
Alto y siga	122
La comba	123
La pesca	124
VARIANTES DE LOS JUEGOS PARA POBLACIONES DE MENOR EDAD	125
REFERENCIAS	127

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo el lector encontrará un manual de actividades físico - recreativas, que fueron aplicadas a un grupo de niños y niñas abandonados (as) con edades entre 9 y 12 años de la Asociación Roble Alto (Heredia), con la intención de aumentar su autoestima y disminuir su agresividad. Esta aplicación se realizó en el 2002 y tuvo una duración de 9 semanas, con 2 sesiones por semana, de 2 horas cada sesión; en total participaron 30 niños y 4 niñas. Se aplicó el test de autoestima de Alice Pope (1996) y el test de agresividad que fue creado para la investigación; para medir autoestima y conductas agresivas respectivamente. El último test mencionado fue aplicado por las maestras del centro educativo que se encuentra en el albergue; lo aplicaron la primera semana del tratamiento y la última del mismo, los días lunes, miércoles y viernes de ambas semanas. Se encontró que hubo mejoras significativas en dos de las seis escalas del test de autoestima (dimensión social y dimensión académica) además mostró una disminución significativa en los niveles de agresividad de la primera semana con respecto a la última.

No obstante, en general pretendemos que este material facilite al educador físico, herramientas de integración social, cooperación, diversión, práctica motriz y otros, mediante el juego, además de que los juegos integrados en este trabajo, podrían aplicarse a distintas poblaciones o grupos etáneos. En este manual hay tres capítulos con diferentes juegos, clasificados de la siguiente manera: juegos de baja intensidad o pasivos, juegos de media intensidad y juegos de alta intensidad o activos. Los juegos de baja intensidad o pasivos son juegos del tipo inactivo y generalmente requieren que los participantes estén sentados o de pie en diferentes tipos de ubicación. Los de alta intensidad o activos son los que implican gran actividad muscular, cada individuo debe participar activamente al mismo tiempo que los demás o tener la oportunidad de participar dentro de varios períodos de tiempo. Los juegos de media intensidad se ubican entre los activos y pasivos y poseen características de ambos (Gilb, 1984).

Según Huizinga (1972) podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadraría dentro de las formas del juego.

Existen muchas definiciones de juego, y es difícil inclinarse por una en particular. Podemos citar como ejemplo la definición que Huizinga (1972) nos ofrece “Una actividad libre, que se realiza dentro de determinados límites de tiempo y de espacio, según determinadas reglas libremente aceptadas pero absolutamente obligatorias” (p. 32).

Piaget (1977) ha dividido el juego en tres tipos: el juego sensomotor, el juego simbólico y el juego sujeto a reglas. El juego sensomotor, el primer tipo, ocupa el período de la infancia comprendido hasta el segundo año de vida, cuando el niño está adquiriendo afanosamente el control sobre sus movimientos y aprende a coordinar sus gestos y sus percepciones con los efectos de los mismos. En este estadio, el juego consiste con frecuencia en repetir y variar movimientos; el niño obtiene placer a partir de su dominio de capacidades motoras y de experimentar en el mundo del tacto, la vista y el sonido. Obtiene placer al ser capaz de hacer que se repitan acontecimientos.

El juego simbólico o representativo constituye el segundo tipo y predomina tras la edad de dos años, hasta aproximadamente la de seis. Durante este período, el niño adquiere la capacidad para codificar sus experiencias en símbolos; pueden recordarse imágenes de acontecimientos. Un niño comienza a jugar con símbolos y las combinaciones de éstos, fingiendo, quizá, que llena un nido de huevos cuando apila canicas en un sombrero de muñeca.

El tercer tipo está representado por los juegos sujetos a reglas y se inicia con los años escolares. El niño ha comenzado a comprender ciertos conceptos sociales de cooperación y competición; está empezando a ser capaz de trabajar y de pensar más objetivamente. Su juego refleja este cambio cuando se enfoca sobre actividades lúdicas que están estructuradas a base de reglas objetivas y que pueden implicar actuaciones en equipo o en grupo.

En este sentido, nos concentramos en los juegos del tercer tipo por razones particulares de nuestro estudio; no obstante, pretendemos ser objetivos al decir que, la competitividad en el juego no encierra únicamente aspectos negativos, sino que creemos que se puede educar en la competitividad utilizando los sentimientos de cohesión, de superación, de victoria, de trabajo en equipo, de

respeto al contrario y a las reglas. Por supuesto, dependiendo del organizador se debe recalcar aquellos aspectos que faciliten el adecuado desarrollo de la actividad.

Por otra parte la práctica de juegos cooperativos o de trabajo en equipo en donde todo el grupo debe socializar, produce una mejora en el auto-concepto de los participantes. En el marco escolar se ha demostrado la influencia mutua entre auto-concepto y rendimiento escolar, de forma que los niños con mayor autoestima (uno de los componentes del auto-concepto positivo) muestran mejores niveles de aprendizaje en la escuela, lo que a su vez incidía positivamente sobre el auto-concepto (Omeñaca y Ruiz, 1999).

Así mismo Bantulá (1998) añade que “la utilización de estructuras lúdicas cooperativas que requieren de todo el grupo en el juego provoca el surgimiento de sentimientos de aceptación y de consideración hacia las demás personas. Saber compartir, ser más conciente de cómo se siente el otro, apoyarse mutuamente para conseguir los objetivos propuestos son actitudes que facilitan la realización de aprendizajes en un ambiente distendido y alegre” (p. 11).

Desde este punto de vista y de acuerdo con Terr (2000) pensamos en el juego como algo que alegra el ánimo, crea un estado mental que nos capacita para empezar a entender los problemas. La falta de juego deprime y entristece; sabemos que estamos jugando porque de repente nos olvidamos de todos los problemas y preocupaciones, lo sabemos porque después nos sentimos purificados y renovados, ya que el juego nos permite una descarga emocional sin grandes riesgos.

Un niño que no quiere jugar, es un niño cuya personalidad no se afirma, que se contenta con ser pequeño y débil, un ser sin orgullo, un ser sin porvenir (Chateau, 1973).

Según Ríos, Blanco, Bonany y Carol (1998) actualmente se considera que el juego es una actividad esencial para el desarrollo integral del niño y sin duda también del adolescente. Igualmente Terr (2000) señala que el juego es esencial para la madurez. Nos proporciona placer, un sentido de logro, de pertenencia y muy importante para nuestras relaciones.

Por todo lo expresado, consideramos que desde el punto de vista metodológico, este trabajo, puede resultar de gran ayuda y motivación para el quehacer de la actividad docente.

“En el mundo actual, el juego es una llave perdida. Abre la puerta a nuestra alma” Terr (2000, p.41).

MANUAL DE ACTIVIDADES FISICO - RECREATIVAS

SELECCIÓN DE LOS JUEGOS

Los juegos deben seleccionarse tomando en cuenta:

- Edad
- Sexo
- Material que se emplea (pelotas, clavos, etc.)
- Posición del juego (hilera, círculo, etc.)
- Lugar donde se va a desarrollar (gimnasio, salón, campo abierto, etc.)
- El tipo de juego (por equipos, eliminación individual, etc.)
- La actividad que se va a desarrollar (correr, saltar, trepar, etc.)
- El tipo atlético (velocidad, habilidad, fuerza, destreza, etc.)
- Los diversos sentidos (vista, oído, tacto, etc.)
- Efectos psíquicos (concentración, dominio de sí mismo, espíritu deportivo)
- Edad escolar (primaria, secundaria, preparatoria)

Cátedra de Recreación Escuela Ciencias del Deporte Universidad Nacional, M. Sc. Jorge Rodríguez, (2001).

PEDAGOGIA DE LOS JUEGOS

- Los factores principales de los juegos son:
 - Hacerlos continuos
 - Vigorosos y
 - Llenos de entusiasmo

- Hay que crear y desarrollar el espíritu de juego y evitar la idea de que son una obligación molesta.

- Debe mantenerse siempre una condición general de orden, interesando a los alumnos. Hay que tomar siempre, en todos los aspectos, el término medio y evitar los extremos.

- Debe corregirse estrictamente la primera manifestación de indisciplina, responsabilizar a los jefes o líderes, para que éstos controlen debidamente a sus grupos.

- Es conveniente agrupar la clase en pequeñas unidades y que estas trabajen juntas, en un espacio reducido, con objeto de facilitar el control pero evitando que abusen de sus atribuciones.

- Hay que insistir en el deber de observar las reglas; ésta es una hermosa oportunidad para educar a los niños con el verdadero espíritu deportivo.

METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS

- 1- Darle el nombre al juego.
- 2- Colocar la clase en la posición en que se va a jugar.
- 3- Explicar el juego.
- 4- Demostrarlo.
- 5- Pedir que la clase haga preguntas y dar las explicaciones debidas.
- 6- Iniciar el juego.

_____o_____

- Al poner el grupo en la posición en que se va a jugar, hay que hacerlo en el menor tiempo posible, evitando las voces de mando, pero dando ideas generales de ejecución rápida
- El profesor debe aprender bien el juego antes de enseñarlo, para evitar errores y que decaiga el entusiasmo.
- La explicación tiene que ser breve, clara y concisa y se debe dar cuando el grupo esté en orden y en silencio.

Cátedra de Recreación Escuela Ciencias del Deporte Universidad Nacional, M. Sc. Jorge Rodríguez, (2001).

- Después de iniciado el juego, si existen pequeñas faltas deben corregirse, pero en el caso de que el juego no se desarrolle conforme a las reglas dadas, es mejor suspenderlo, corregir las faltas e iniciarlo nuevamente. Todos los preparativos para el juego deben hacerse antes de la clase.
- Es muy conveniente el uso del silbato pero no se debe abusar de él, para que tenga efectos sobre la clase.
- Antes de principiar un juego de competencia hay que tener la seguridad de que los grupos contendientes tienen el mismo número de jugadores.
- En los juegos en que tengan que mezclarse los jugadores de dos equipos, debe marcarse cada equipo de manera distinta, para poder distinguirlos fácilmente.
- Para seleccionar al jugador o jugadores que deben iniciar, es conveniente escoger al que se ha distinguido en algún acontecimiento reciente o en algún juego anterior.
- En los juegos al aire libre que requieren pelota, es preferible escoger las que no reboten mucho, para evitar que en los intervalos se distraiga la atención y baje el entusiasmo de los alumnos.
- Se pueden introducir variaciones a los juegos a juicio del profesor, pero para que obtengan éxito, dichas variaciones deben darse a conocer con anticipación, a menos que sea necesario presentarlas en el momento mismo del juego.
- El profesor estimulará siempre a los alumnos de carácter tímido y especialmente a los que tengan deficiencias físicas o desventajas físicas.
- La duración, según el grupo y el juego será de 3 a minutos, pudiéndose prolongar según las necesidades y el tiempo disponible.

Cátedra de Recreación Escuela Ciencias del Deporte Universidad Nacional, M. Sc. Jorge Rodríguez, (2001).

Objetivo General:

Estimular la cooperación, trabajo en equipo y la socialización, en niños y niñas de edad escolar a través del juego

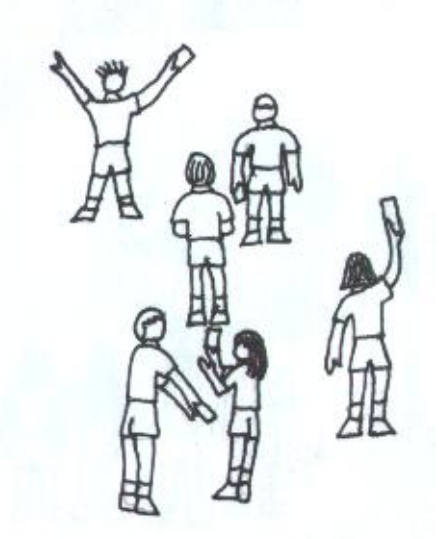
Capítulo I

Juegos de baja intensidad

Pobre gatito....**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Mejorar la socialización por medio de la interacción con sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los niños se dividen en dos grupos, formados en dos filas a una distancia de uno a dos metros, el primer sujeto se acerca, el niño que está frente a él se arrodilla y dice: “miau – miau” (tres veces), el otro niño deberá acariciarlo y decir “pobre gatito”, mientras se intercambian las palabras nadie puede reírse.	Dos filas de igual número de participantes ubicados frente a frente. 	• Nadie puede reírse. • El que se ríe queda descalificado. • Los equipos deben ser pares.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

Buscando iguales**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo Específico:** Mejorar la socialización al compartir con los compañeros varios gestos característicos de diferentes animales.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Cada participante tiene una tarjeta con el nombre de un animal, ya sea hembra o macho se desplazan por el espacio en general y luego buscan a su pareja por medio de sonidos y gestos, que caracterizan a dichos animales, luego que encuentran a su pareja se sientan y cuando todos terminen, cada pareja se presenta al resto del grupo para que éste los pueda identificar.	Formar una hilera para repartir las tarjetas. Buscan un espacio propio y luego buscan a su pareja. 	• No se permite cambiar la tarjeta. • No se puede enseñar la tarjeta a otro compañero, tampoco hablar. • El participante solo puede desplazarse con movimientos de dicho animal y buscar a su pareja por medio de gestos y sonidos. • Deben de identificar quién es el macho y la hembra.	De 5 a 10 minutos.	• Papel. • Lápiz. • Conos. • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Solano y Carrera, 1981)				

Mimo**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo Específico:** Desarrollar el trabajo en equipo al tratar de averiguar, en grupo, lo que está representando el “mimo”.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Dentro de cada equipo seleccionará un compañero para que realice los mimos, a la señal el compañero elegido recreará con mimos las palabras que se le muestran, para que el resto de compañeros adivinen las palabras.	Se divide el grupo en dos equipos con igual número de participantes. 	• El compañero que realiza los mimos no puede emitir ninguna palabra, mover los labios o trazar la palabra en el aire. • Si emite algún sonido, esa palabra se anula. • El grupo cuenta con un minuto de tiempo para adivinar.	De 15 a 20 minutos	• Tarjetas con palabras • Cronómetro • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

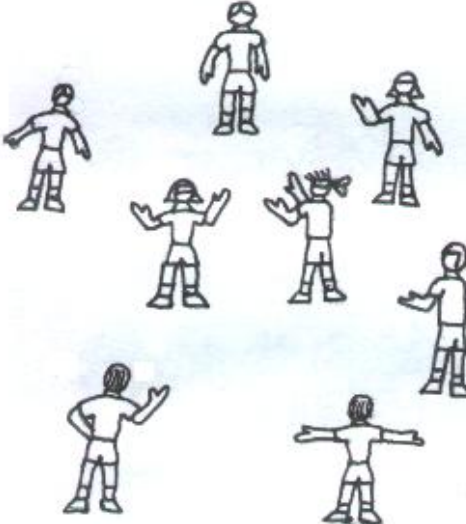
Guía al ciego**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años

Objetivo Específico: Demostrar confianza en sus compañeros al ser guiado con los ojos vendados en busca de las “bolitas” del respectivo equipo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El instructor divide al grupo en dos subgrupos, que se distinguen por dos diferentes colores. Cada grupo elige un líder, al que se le vendan los ojos con un pañuelo se le dan cinco vueltas en un solo lugar cada líder guiado por sus compañeros buscará las bolitas del color que le corresponda.	Se divide al grupo en dos equipos y cada grupo elige un líder. 	• El líder no puede ver. • No puede recoger bolitas que no sean del color que corresponde al grupo. • Cada líder debe recoger una bolita y llevarla a donde está su grupo y luego ir a recoger otra.	De 10 a 15 minutos.	• Conos • Bolitas de dos diferentes colores. • Pañuelos. • Zona amplia bajo techo.
(Fernández, 1998)				

El cazador ciego**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 5 años

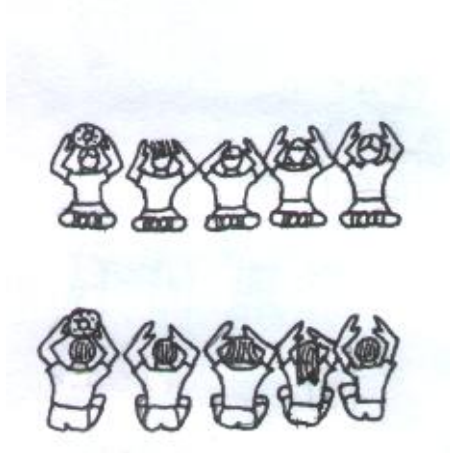
Objetivo Específico: Desarrollar la cooperación al tratar de guiar al compañero con los ojos vendados para que encuentre a su “presa”.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El grupo se forma en un círculo, el instructor escoge dos niños, a los que se les vendan los ojos, los cuales se ubican en el centro del círculo. Uno de ellos deberá atrapar al otro, el resto del grupo ayuda solo a decir “Frío o caliente”.	El grupo se ubica en círculo y dos participantes dentro de este. 	Los participantes deberán estar vendados no pueden ver nada.	De 10 a 15 minutos	- Pañuelos o vendas. - Zona amplia bajo techo.

(Fernández, 1998)

Carrera de Canicas**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 8 años

Objetivo Específico: Estimular la cooperación de los participantes a la hora de pasar el plato con las canicas a su compañero de equipo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Consiste en pasar un platillo con canicas sobre la cabeza de cada uno de los integrantes de cada equipo, hay que evitar que las canicas se caigan. A la orden el líder pasa sobre su cabeza el platillo con 7 canicas y lo dirige para atrás, el último se levanta y corre hasta adelante, se sienta y hace lo que el líder realizó, y así sucesivamente hasta llegar al primero de nuevo.	Se forman dos grupos, en hileras y se ubican sentados en hileras con cierta distancia. 	• Solo pueden estar tocando el platillo dos niños a la vez. • No se pueden caer las canicas del platillo, si se salen se deben de juntar y ponerlas de nuevo en el platillo. • El último recibe el platillo sentado no levantado.	De 10 a 15 minutos	• 2 platillos • 14 canicas • zona plana bajo techo o al aire libre.
(Bustos y Otros, 1999)				

Carrera de la tapilla**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo Específico:** Trabajar en equipo, para lograr, la mejor forma de pasar a su compañero la “tapilla”

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Cada niño de cada equipo tendrá una pajilla en la boca, los primeros niños de cada fila reciben una tapilla en su pajilla cuando empieza el juego, estos niños se voltean para pasar al tapilla de su pajilla, a la pajilla del compañero que se encuentra detrás de él y así sucesivamente, cuando la pajilla llega atrás es llevada hacia delante de igual manera.	El grupo se divide en 2 subgrupos de igual número de integrantes, formados en hileras. 	• No se puede utilizar las manos • El número de niños debe ser igual para cada grupo. • Si la tapilla se cae, inicia toda la actividad para ese equipo de nuevo.	De 10 a 15 minutos.	• Pajillas • Hilo con tapilla. • Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Se toma la tapa o tapilla y se le hace un agujero en el centro, se pasa el hilo por el agujero y se une al otro extremo, formando un círculo.
(Enciclopedia Juvenil Grolier, Tomo1, 1982)				

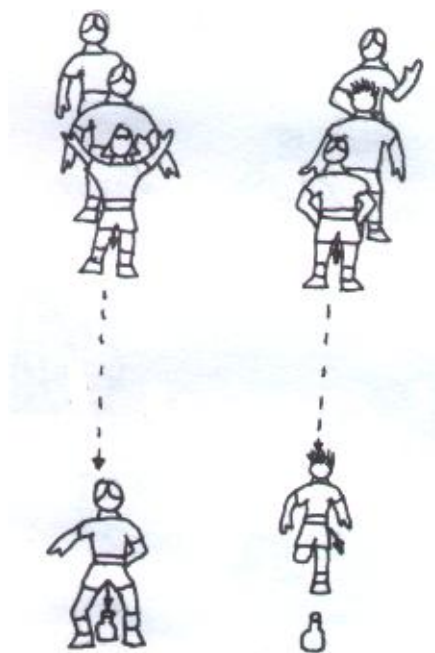
Trasladando el mecate**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 9 años**Objetivo Específico:** Fomentar la cooperación entre los participantes para transportar el mecate en cada equipo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en dos los cuales deben estar colocados en filas agarrados de las manos. Cuando se les da la señal estos deben trasladar el mecate al otro extremo de la fila, estos no deben soltarse las manos, y solo el compañero que está a su izquierda le puede ayudar, el equipo que se suelte debe empezar y el equipo que lo logre hacer más rápido es el que gana.	Dos grupos colocados en filas. 	• No deben soltarse las manos, si se sueltan deben empezar. • Solo el compañero de la izquierda le puede ayudar.	De 5 a 10 minutos	• Mecate (preferiblemente elástico). • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Enciclopedia Juvenil, Grolier, Tomo 1, 1982)				

Comegalletas con silbido**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 7 años**Objetivo Específico:** Trabajar en conjunto con sus compañeros para lograr un adecuado relevo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El primer jugador corre hasta donde se encuentran las galletas, debe comer una de ellas y tratar de silbar. Una vez que haya silbado regresará a su equipo y le tocará la mano al siguiente compañero y éste repite la acción. Gana el equipo que termine de primero.	Se forman dos equipos, se colocan en hileras frente a cada grupo y acierta, distancia, se coloca un plato que contiene igual cantidad de galletas que el número de participantes. 	• Los participantes no pueden intentar silbar hasta que toda la galleta esté dentro de la boca. • Hasta que no silbe no podrá ir de nuevo a su equipo.	De 10 a 15 minutos	• Platos grandes • Galletas soda. • Mesa. • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Fernández, 1998)				

Relevo de “lápiz en la botella”**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo Específico:** Estimula la comunicación con los compañeros que intentan insertar el lápiz en la botella.

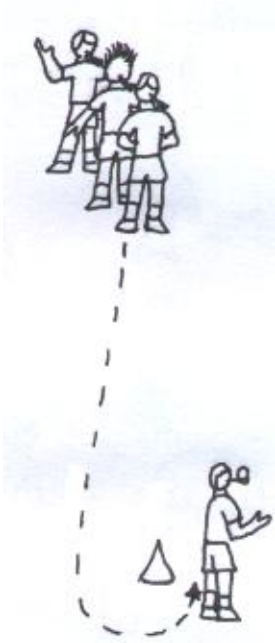
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El primer participante de cada grupo corre hasta donde se encuentra la botella, ya con la construcción de la faja, cuerda y lápiz. Tiene que colocar el lápiz dentro de la botella. Cada persona debe ejecutar la misma acción. Una vez con el lápiz dentro de la botella deben regresar a su grupo para que salga el siguiente. Cada grupo cuenta con dos fajas con un mecate amarrado y un lápiz, que deben colocarse en la cintura de manera que el mecate quede colgando en la parte de atrás de las persona. El lápiz cuelga hasta la altura de las rodillas.	Se divide al grupo en dos equipos y se colocan en hileras. 	• Los participantes no pueden tocar la cuerda con las manos. • Hasta que el lápiz se introduzca en la botella no pueden regresar al punto de inicio.	De 15 a 20 minutos	• Fajas (4) • Mecate • Lápiz (4) • Botellas (2). • Zona amplia bajo techo o al aire libre.

(Enciclopedia Juvenil, Grolier, Tomo 1, 1982)

Bomba inquieta**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Fomentar la socialización al compartir con los demás compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El grupo se ubica en círculo, se llena una bomba de agua y todos la tienen que pasar a la derecha y luego a la izquierda. Se hace con varias bombas en todas las direcciones.	Todo el grupo se ubica en un círculo. 	• Debe salir la persona que se equivoca de dirección. • Debe salir la persona que se le cae la bomba	De 10 a 15 minutos	• Bombas llenas con agua. • Zona amplia al aire libre.
(Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1998)				

Carrera de los limones**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Fomentar la socialización, motivando al compañero que se encuentra realizando el recorrido.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
A cada niño se le entrega una cuchara resistente, formados en hileras, el primero tendrá un limón y debe colocarlo sobre la cuchara. El mango de la cuchara debe estar en la boca del niño; el primero caminará sin que se le caiga el limón de la cuchara, llegará a la línea final en donde se devolverá y le pasará el limón al siguiente compañero.	Se forman dos equipos, ubicados en hileras. 	• No se pueden utilizar las manos. • Si el limón se cae, debe de tomarlo con la cuchara. • Al pasar el limón al siguiente, compañero no podrá utilizar las manos.	De 10 a 15 minutos	• Cucharas • Conos • Limones • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Solano y Carrera, 1981)				

El pato**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Socialización del grupo, compartiendo con sus compañeros (as).

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Un miembro del grupo con los ojos vendados deberá reconocer la persona que le haga el sonido de un pato. Se deberá cambiar las voces con la intención de que la persona que emite el sonido de pato “cua-cua” no sea reconocida.	El grupo se deberá ubicar en círculo y el individuo que debe reconocer el sonido se encuentra dentro de éste y se puede desplazar en él. 	• El desplazamiento del individuo con los ojos vendados es libre, siempre y cuando sea dentro del círculo. • Si adivina el nombre de la persona que emitió el sonido, esa persona será el próximo pato, si no adivina tiene que seguir intentándolo. • Los demás jugadores que forman el círculo no pueden desplazarse. • Se le puede dar varias vueltas al pato al inicio para que pierda la ubicación de sus compañeros.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo. • Un pañuelo.

(Greaver y Anderson, 1988)

El nudo**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo para formar “el nudo” de manera que no sea liberado.

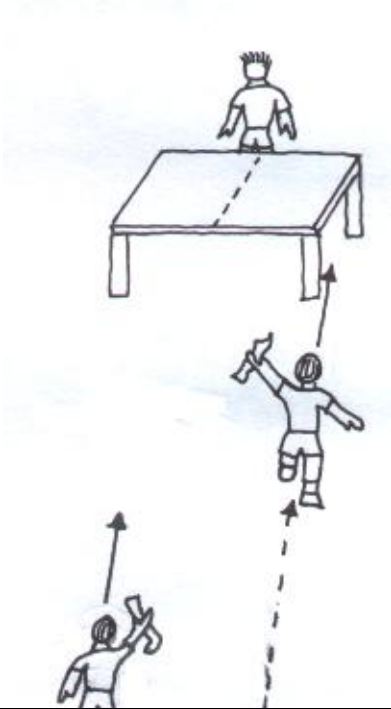
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Al principio del juego, el detective no puede observar las evoluciones del resto. El grupo, siempre tomados de la mano, va enlazándose sobre sí mismo; intentando “hacer un nudo”. Unos pasan por debajo de las manos entrelazadas, giran sobre sí mismos, con el objetivo de enroscarse lo más posible entre ellos (as). Cuando el grupo lo considera, avisan al detective que ya puede desanudarlos. Este debe desenredar a los compañeros (as) siguiendo la disposición de los cuerpos.	Todos los jugadores tomados de la mano en círculo, excepto uno que está fuera y es el detective. 	• No pueden soltarse las manos en ninguno de los procesos (anudación y desanudación). • Se puede establecer un tiempo limitado para que el detective logre regresar al grupo a la posición inicial.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1998)				

La gente pide...

Intensidad: Baja

Edad: A partir de 7 años

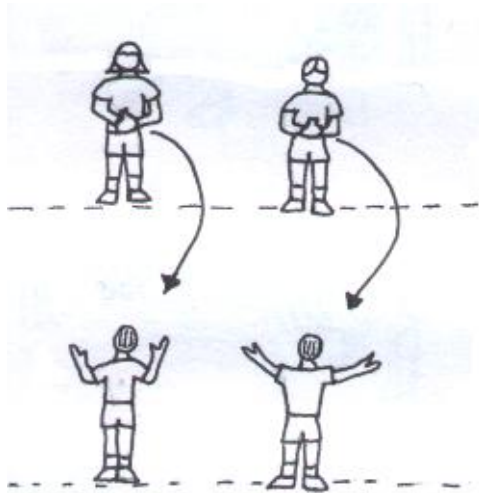
Objetivo específico: Desarrollar la colaboración dentro del grupo para cumplir con el cometido.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se forman dos o más grupos, cada grupo nombra a su dirigente. El que coordina va a pedir una serie de objetos que tengan los participantes o se encuentren en el local donde estén reunidos. Quién coordina debe señalar un lugar fijo donde se coloquen los objetos de cada grupo. El dirigente y el grupo deben conseguir lo que se pide, el dirigente es el que debe entregar el objeto solicitado al coordinador.	Se divide el grupo en dos equipos y cada equipo nombra un dirigente. 	• El coordinador recibe sólo el objeto del grupo que llegue primero, los otros no. • El grupo que logra entregar más cosas es el que gana. • Se decide qué grupo fue el ganador y en plenario se colectiza cómo trabajó cada grupo y cómo se comportó su dirigente.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Mesa u otro objeto donde los dirigentes coloquen lo que se les pide.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

La Balanza**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Cooperación de los participantes para mover al compañero del centro sin que caiga al suelo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
En grupos de 7 participantes, 6 hacen u círculo alrededor de un jugador central (el péndulo) que se coloca de pie y rígido en medio. El péndulo mantiene la postura erguida y una gran concentración, con los ojos cerrados se deja caer hacia cualquier dirección y será controlado por los compañeros con sus manos, lo irán desplazando lateralmente. Él se dejará llevar pivoteando con los pies juntos. El péndulo debe ser cambiado constantemente.	Se realizan grupos de 7 participantes; un individuo se coloca en medio de los restantes, todos en posición erguida. 	• Los participantes no deben dejar caer el péndulo. • El péndulo siempre debe mantener su postura erguida, con pies juntos. • El péndulo debe de confiar en sus compañeros y no realizar movimientos voluntarios.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Camerino y Castañer, 1991)				

Lanzamiento de globos con agua**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Cooperación, trabajando junto a su pareja para que el globo con agua no explote.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El grupo se divide en parejas y a cada una se le da un globo con agua, se le pide a las parejas que se ubiquen frente a frente a una distancia de 3 metros. A la señal del profesor lanzan el globo todas las parejas, si lo atrapa la pareja se mueven un paso hacia atrás, pero si se le cae el globo o explota al tomarlo, la pareja queda fuera del juego. Gana la pareja que logra alejarse la mayor distancia sin que se le caiga el globo.	Se divide al grupo en parejas y se ubican uno frente al otro. 	• Para realizar el lanzamiento las parejas deben esperar a que el profesor de la señal. • Si uno de los globos se cae o explota, la pareja queda fuera del juego. • Los participantes no pueden usar prendas de su ropa para atrapar el globo.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia al aire libre. • Un globo para cada pareja. • Agua.

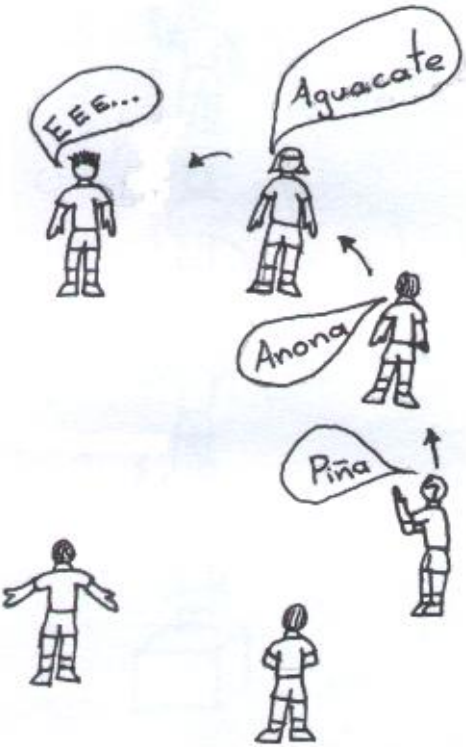
(Greaves y Anderson, 1981)

La pecera**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Fomentar el apoyo y la cooperación de los participantes, para llevar todos los “peces” del equipo a la “pecera”.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se marca en el campo un círculo, éste representa la pecera, los participantes se dividen en tres equipos. Se forman a una distancia de unos 10 metros de la pecera, en tres filas y tomando como modelo un reloj; las filas se ubican respectivamente en el lugar del cuatro, ocho y doce. El primero de cada fila recibe el abanico de papel y a la señal tiene que tratar de mover con el abanico el pez de papel hacia la pecera. Tan pronto como el pez entra en la pecera, se regresa corriendo y se le entrega el abanico al otro compañero, que a su vez intentará llevar su pez a la pecera.	Se divide el grupo en tres equipos que se ubican en fila a unos 10 metros del círculo. 	• El participante que con su abanico provoque que otros peces se salgan de la pecera, tendrá que meterlos dentro antes de entregar el abanico al siguiente compañero. • Cada participante tiene un pez de papel, pero el equipo tiene solo un abanico que tendrán que intercambiarse. • Los peces únicamente pueden ser movidos con el viento al agitar el abanico, y no de otra forma. • Gana el equipo que logra llevar todos los peces que les corresponden a la pecera.	De 15 a 20 minutos.	• 3 abanicos de papel • 1 pez de papel para cada participante • zona amplia bajo techo. • Tiza.

(Vargas y Bustillos, 1988)

La última letra**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Socialización de los participantes al compartir con sus compañeros.

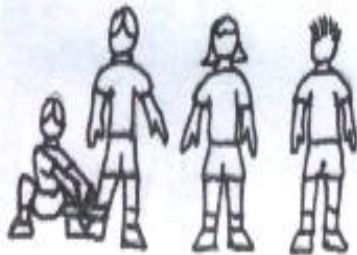
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Todo el grupo forma un círculo y se sientan en sillas o en el suelo, un compañero dice el nombre de una persona, ciudad, fruta u otros, el compañero que se encuentra a su derecha tienen que pensar otro nombre que comience con la última letra del nombre que dijo el anterior y sobre el mismo tema.	En formación de círculo, todo el grupo en posición de sentados o de pie. 	• Si un compañero no encuentra una palabra se pasa a otro compañero. • Si se quiere hacer como competencia se pueden dar “castigos” o “prendas” a los que no respondan o simplemente, van saliendo del ejercicio y se declara un ganador. • Esta actividad se puede repetir varias veces si se cree conveniente.	De 10 a 15 minutos.	• Zona plana bajo techo o al aire libre. • Sillas.

(Vargas y Bustillos, 1988)

La cadena humana**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo, para lograr un adecuado desplazamiento del globo con agua hasta su destino final.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide el grupo en varios equipos. Los participantes se ubican en hileras con una caja de cartón llena de globos con agua en un extremo de la hilera y otra vacía en el otro extremo. Los participantes haciendo una cadena cooperativa deben transportar (lanzando, pasando, otros) todos los globos de una caja a la otra. Se puede cronometrar el tiempo que dura la actividad.	Se divide el grupo en varios equipos y se ubican en hileras. 	• Se puede cronometrar el tiempo que dure la actividad. • Cualquier globo que explote no será tomado en cuenta al final de la actividad. • El equipo que logre depositar más globos en la segunda caja será el ganador.	De 5 a 10 minutos.	• Cajas de cartón. • Globos. • Agua. • Zona amplia al aire libre.
(Omeñaca y Ruiz, 1999)				

Amarrando y soltando el pañuelo**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Fomentar la colaboración del grupo para terminar el recorrido, que debe hacer el pañuelo por cada equipo.

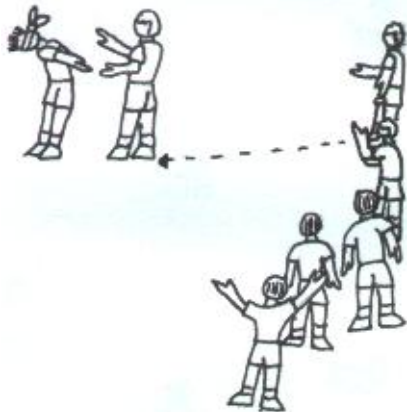
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El grupo se divide en dos equipos y se ubican en hileras. Los primeros de cada hilera tendrán en su poder un pañuelo. A la señal, los primeros se pondrán en cuclillas para amarrar el pañuelo en el pie del compañero que sigue, el compañero amarrado, se desamarra y amarra al siguiente. Así continúa, y al llegar al final de la hilera el compañero se desamarra y corre a entregar el pañuelo al dirigente del juego. El primero que entregue el pañuelo, será el equipo ganador.	El grupo se divide en dos equipos y se ubican en hileras. 	• El pañuelo debe estar bien amarrado (que no se caiga del pie). • El pañuelo debe ser amarrado en el pie derecho del compañero. • Hasta que su compañero no termine de amarrar el pañuelo, no puede empezar a desamarrarlo.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Pañuelos.

(Solano y Carrera, 1981)

Las momias**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo específico:** Cooperación de todos los integrantes del equipo para cubrir de papel a la “momia”.

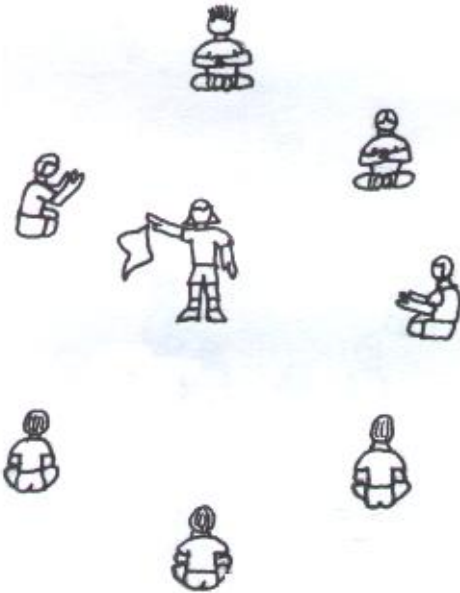
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se forman varios equipos, de cada uno se escoge un participante que va a representar la momia. A la señal inicial cada grupo debe forrar a su compañero escogido, inmovilizando las extremidades y el tronco. Se puede utilizar agua para mojar el papel y que no se resbale.	Se divide al grupo en dos o cuatro subgrupos. 	• Se jugará con un tiempo establecido previamente. • Los integrantes de los grupos deciden como vendar las “momias”. • Gana el equipo que mejor vende a su “momia”. • Los organizadores deciden quién gana.	De 15 a 20 minutos.	• Tres rollos de papel higiénico por equipo. • Agua. • Un recipiente por equipo. • Zona plana bajo techo o al aire libre.
(Camerino y Castañar, 1991)				

La palmadita**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Socialización de los participantes, al compartir con sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Un participante se coloca de espaldas a todos sus otros compañeros, llevando los ojos vendados, inclinándose ligeramente hacia el suelo y presentando las palmas de sus manos en la espalda. En seguida se adelanta uno cualquiera de los otros jugadores y le da una palmadita en las manos. Si aquel adivina quién le dio, diciendo el nombre en voz alta, cede su lugar a quién le pegó la palmadita. Pero si no acierta, permanece en la misma postura, mientras todos los demás continúan pegándole una palmada, de uno a la vez.	Un participante con los ojos vendados y el resto del grupo atrás de éste. 	• El participante con los ojos vendados, cuando le den la palmadita solamente podrá decir un nombre. • Los demás participantes deben permanecer en silencio.	De 5 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Un pañuelo.

(Verdejo, 1983)

Pañuelo y aplausos**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Socialización compartiendo en conjunto con el resto de sus compañeros.

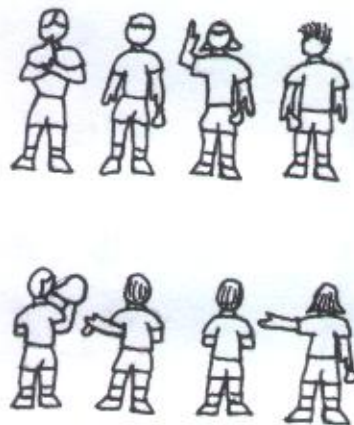
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se sientan en círculo. El organizador estará en el centro, con un pañuelo en la mano, que tirará al aire en un momento determinado. En este momento todos los participantes deberán aplaudir, pero en el instante en que el pañuelo toque el suelo, todos dejarán de aplaudir. Los jugadores que sigan aplaudiendo saldrán del juego.	Todos los participantes se sientan en un círculo. 	• Los participantes no deberán aplaudir hasta que el organizador suelte el pañuelo. • Dejarán de aplaudir cuando el pañuelo toque el suelo. • El participante que aplauda antes de soltar el pañuelo y después que caiga sale del juego.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo. • Pañuelo.
(Solano y Carrera, 1981)				

Perro y gato**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de los 4 años

Objetivo específico: Estimular la cooperación de los participantes, haciendo circular de mano en mano las “bolitas” para que una alcance a la otra.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se sientan formando un círculo. Dos bolitas circulan de mano en mano, una de ellas es el gato y se debe poner en movimiento unos momentos antes que la otra, que es el perro. Los jugadores se pasarán las bolas procurando que el perro alcance al gato. El juego termina cuando el perro y gato se encuentran en la misma mano.	Los participantes se ubican sentados formando un círculo. 	• Las dos bolitas deben ser de color diferente. • Los jugadores deben pasar las bolitas con toda rapidez. • Las bolitas no deben caer al suelo.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Dos bolitas de colores diferentes.
(Solano y Carrera, 1981)				

Inflar el globo**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo específico:** Cooperación motivando a los compañeros que se encuentran inflando el globo.

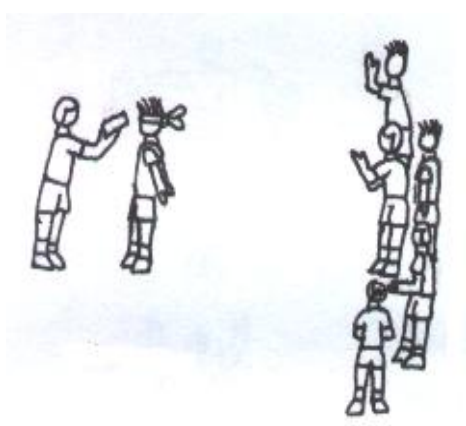
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Formar 2 equipos y ubicarlos frente a frente (cada participante tiene un globo). Al dar la señal, los primeros participantes de cada grupo (1 por equipo) empiezan a inflar su globo hasta que explote, una vez ocurrido esto el segundo hace lo mismo y se continúa hasta el último del grupo. Gana el equipo que explote todos sus globos en el menor tiempo.	Formar dos grupos y ubicarlos en filas frente a frente. 	• No explotar los globos con las uñas, ni otro objeto metálico. • El segundo participante no puede empezar a inflar su globo hasta que el primero explote el suyo. • El organizador será el juez y verificará que el desarrollo del juego sea de la mejor manera.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia al aire libre o bajo techo. • Globos (uno para cada participante).
(Fernández, 1998)				

¿Qué fruta te comes?

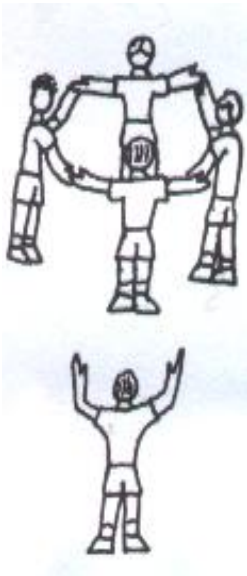
Intensidad: Baja

Edad: A partir de 4 años

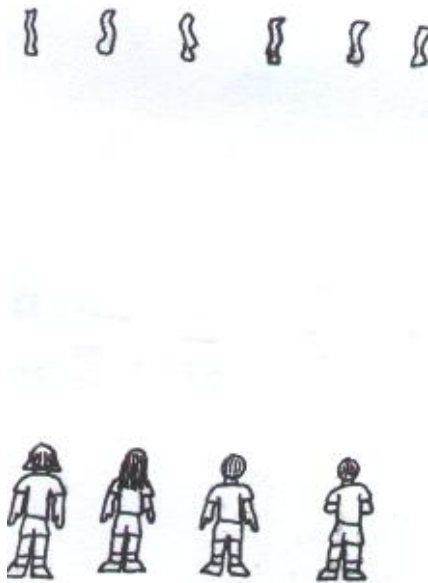
Objetivo específico: Socialización, compartiendo de manera conjunta con sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se forman varios equipos, se nombra un representante por equipo a quién le vendan los ojos y será el primero en adivinar ¿qué fruta está comiendo?. Cada acierto es un punto para el equipo. Se repite la acción con otro representante en todos los equipos. Gana el equipo que al final tiene mayor acumulación de puntos.	Dividir al grupo en varios equipos según el número de participantes. 	• Todos los recipientes o platos deben tener la misma cantidad y clase de frutas. • Los representantes a la hora de probar las frutas deben tener los ojos vendados y las manos atrás, los organizadores serán los encargados de suministrar las frutas. • Los representantes solo tienen una oportunidad o bocado para adivinar la fruta, además una vez comida cuenta con 15 segundos para dar su respuesta.	De 10 a 15 minutos.	• Zona verde, gimnasio, salón y otros. • Recipientes o platos de acuerdo al número de equipos. • Varios tipos de frutas peladas picadas.
(Fernández, 1998)				

Las figuras**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Aumentar la cooperación en el grupo, tratando de crear la figura asignada.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en varios equipos, que deben formar diferentes figuras en posición estática trabajando de manera conjunta. Estas figuras serán dichas por los coordinadores del juego. Ejemplo: letras, torres, figuras geométricas y otros.	Los participantes se forman en grupos separados entre sí. 	• Se darán 30 segundos para crear la figura asignada. • La calificación estará a cargo de los encargados del juego. • Ganará el equipo que logré realizar más figuras en el tiempo asignado.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

Reunión de colores**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Estimular la cooperación de los participantes, trabajando en grupo para ubicarse de acuerdo a cada color.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se ubican en una hilera. El organizador coloca a unos 20 metros frente a ellos, unas cintas de colores (tres o cuatro colores). La cantidad de cintas debe ser igual al número de jugadores. A la señal del organizador, los participantes deben correr en busca de una cinta y reunirse con los compañeros que tengan la cinta de igual color a la suya.	Todo el grupo se ubica en una fila frente a las cintas de colores. 	• El número de cintas debe ser igual al número de participantes. • Las cintas serán de tres o cuatro colores. • A la señal dada, los jugadores deben correr a buscar una cinta y reunirse con los compañeros que tengan las cintas del mismo color.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Cintas de varios colores.
(Solano y Carrera, 1981)				

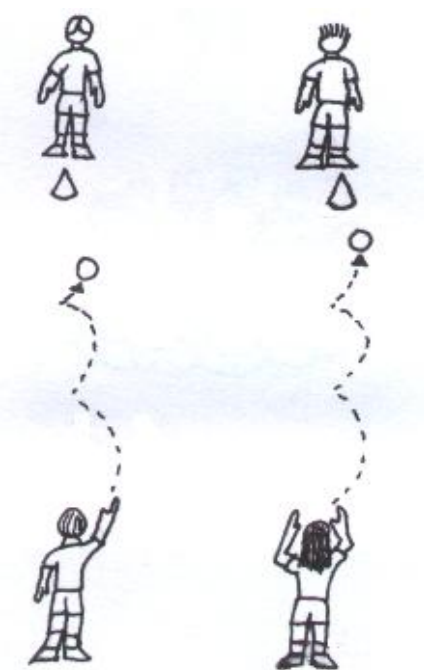
El mensaje distorsionado**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Estimular la cooperación del grupo, comunicando el mensaje de forma correcta a sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se sientan y forman un círculo. El primero del círculo se acerca al segundo y en voz muy baja le dice al oído una frase escogida por el organizador. Así continúa el juego, hasta que el mensaje llega hasta el último participante. Éste debe repetir en voz alta lo que acaba de escuchar.	Todos los participantes se sientan y forman un círculo. 	• La frase debe ser repetida tal y como fue escuchada. • Ningún participante debe murmurar nada hasta que llegue la frase al último y éste la diga en voz alta al grupo. • La frase se debe decir en voz baja y al oído del compañero (solo una vez).	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Solano y Carrera, 1981)				

Adivina ¿Quién falta?**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Socialización, compartiendo en grupo con los demás compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se escoge un participante y se le vendan los ojos. Una vez vendado, el organizador hace salir a un participante del lugar. El organizador llama al niño (a) vendado y le pregunta ¿sabes quién falta?. Si acierta pasará a ocupar parte del grupo y si no seguirá en el puesto de adivinador.	Se escoge un participante y se le vendan los ojos. Los demás participantes se quedan en el lugar del juego. 	• El adivinador debe estar con los ojos vendados. • El adivinador debe acertar para poder volver al grupo; de lo contrario sigue adivinando. • El participante que debe salir del lugar no puede volver hasta que se lo indiquen.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo (cerrada). • Pañuelo.
(Solano y Carrera, 1981)				

Derribar los conos**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo, para derribar la mayor cantidad de conos posible.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en 2 equipos y se ubican en fila frente al otro equipo. Cada jugador del grupo “A” tiene una pelota en su poder e intenta derribar la fila de conos que se encuentra en el centro del campo. El jugador del equipo “B” que se encuentra detrás de la fila de conos devuelve la pelota, para que realice sus lanzamientos.	Se divide al grupo en dos equipos y se ubican en filas frente al otro equipo. 	• Cada jugador que se encuentra lanzando tiene una pelota. • Cada jugador que lanza tiene tres intentos para derribar los conos. • Cuando realicen sus tres intentos el equipo “A” pasa atrás de la fila de conos y el “B” a lanzar. • Gana el equipo que tire la mayor cantidad de conos.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Conos. • Pelotas (pueden ser de tenis).
(Dobler y Dobler, 1975)				

La búsqueda del zapato**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Cooperación entre los compañeros, para movilizar el zapato de manera que el que busca no pueda encontrarlo.

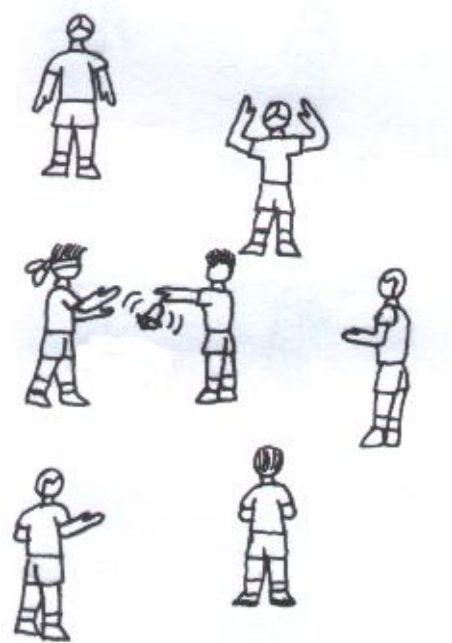
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los jugadores se sientan con las piernas encogidas uno al lado del otro, formando un círculo. Un jugador que se encuentra en el centro del círculo o fuera de este, tiene la tarea de encontrar el zapato, apoderándose de él. Los jugadores del círculo despistan o molestan al buscador para que le sea más difícil encontrar el zapato.	Los jugadores se sientan con las piernas encogidas uno al lado del otro, formando un círculo. 	• El zapato no puede ser lanzado fuera del círculo. • Si el buscador encuentra el zapato, revela el jugador que fue sorprendido. • El zapato debe estar en constante movimiento para escapar del buscador.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Zapato u otro objeto.
(Dobler y Dobler, 1975)				

Atravesar la cerca**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Estimular la cooperación de los participantes, para pasar “la cerca” sin ser oídos o tocados por el rival.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide el grupo en dos equipos. El equipo “A” con los ojos vendados en fila con un metro entre sí (representan la cerca). Los jugadores del equipo “B” a una distancia de 10 metros del equipo “A”, intentan atravesar la cerca sin ser tocados. Pero si los jugadores de la cerca oyen ruidos y creen poder atrapar a un jugador rival, tratan de tocarlo, sin abandonar su lugar. En el siguiente turno el equipo “B” estará con los ojos vendados como la cerca y el “A” tratará de pasarla.	Se divide el grupo en dos equipos. El equipo “A” con los ojos vendados y ubicados en fila a un metro de su compañero representando la cerca. 	• Los jugadores de la cerca no se pueden mover de su lugar. • Si un jugador es sorprendido pasando por la cerca queda eliminado. • Cada equipo tiene tres pasadas por la cerca. • Gana el equipo que después de pasar las tres veces por la cerca conserva mayor cantidad de jugadores.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Pañuelos.

(Dobler y Dobler, 1975)

La campanita**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Socialización compartiendo en grupo con sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se escogen 8 jóvenes de éstos, a 7 se le colocan pañuelos en los ojos y al restante se le dará una campanita que hará sonar constantemente. Los participantes con pañuelos tratarán de atrapar al compañero con la campanita. Luego se escogerán otros 8 y así sucesivamente. (los demás participantes forman un círculo para limitar el espacio).	Todo el grupo se ubica en círculo, dentro de éste 8 participantes, de los cuales 7 tienen los ojos vendados y el restante una campanita. 	• Los participantes no se pueden salir del círculo formado por sus otros compañeros. • Los compañeros que forman el círculo tienen que estar en completo silencio. • El participante de la campanita no puede dejar de sonarla.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo. • 7 pañuelos. • 1 campanita

(Fernández, 1998)

Espaldas secretas**Intensidad:** Baja**Edad:** A partir de 9 años**Objetivo específico:** Compañerismo, colaborando con sus compañeros mientras recogen nombres.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Coloque un nombre en la espalda de una persona (puede ser un nombre gracioso). Cuando se da la señal cada jugador empieza a copiar los nombres de los otros, mientras trata que los demás copien el nombre de su espalda. Al finalizar el tiempo establecido el jugador con más nombres en su lista será el ganador.	Se reparte a cada participante una hoja y un lapicero. 	• El tiempo se establece antes de iniciar el juego. • No se puede decir el nombre en su espalda ni los nombres de los compañeros. • Cuando se cumpla el tiempo establecido no se puede copiar más nombres.	De 5 a 8 minutos.	• Hojas de papel. • Lapiceros. • Zona plana bajo techo o al aire libre.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

Capítulo II

Juegos de media intensidad

Carrera a Ciegas**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 9 años**Objetivo Específico:** Desarrollar el trabajo en equipo, uniéndose en parejas para transportar a un tercer compañero.

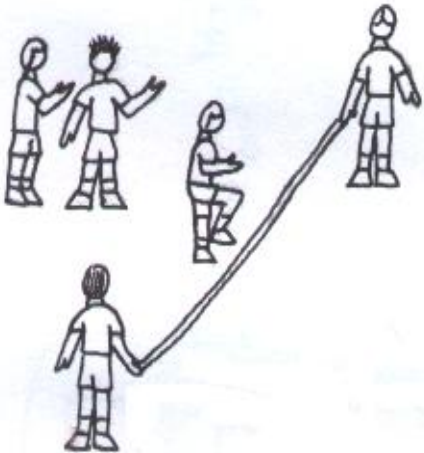
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en dos equipos, los equipos tienen que formar tríos. Dos de los integrantes se vendan con un pañuelo los ojos y entrecruzan los brazos para llevar el tercer integrante, el cual llevará un vaso vacío. Los tríos de cada equipo se colocan en hileras y a la señal de fuera el primer trío saldrá hacia el balde lleno de agua en el cual deberán llenar el vaso vacío y devolverse de igual forma; al llegar el integrante que lleva el vaso con agua lo vacía dentro de un balde vacío que corresponde a su equipo y le entregará el vaso al trío siguiente.	Se divide al grupo en dos equipos con igual número de participantes. Los integrantes de cada equipo se agrupan en tríos. 	- El integrante del trío que es llevado por los otros dos compañeros no puede bajarse y caminar hacia el balde. - Gana el equipo que llene más el balde vacío.	De 15 a 20 minutos	- Vasos plásticos - Baldes vacíos - Baldes llenos - Pañuelos - Zona amplia al aire libre.

(Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1998)

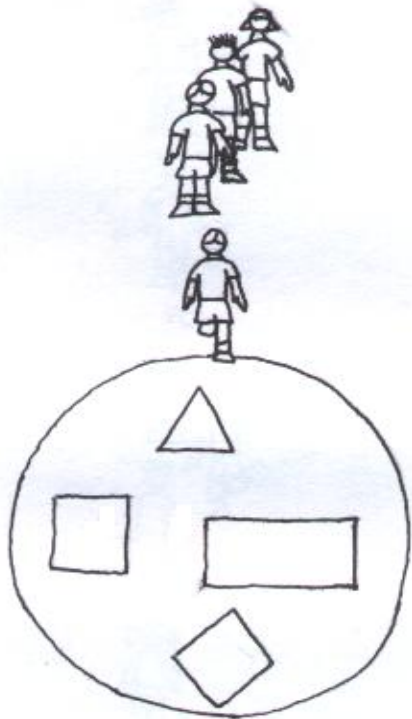
Reventando el globo**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo Específico:** Desarrollar la socialización de los participantes al interactuar con sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se limita el área de juego, se le entrega a cada niño una bomba y un mecate que deberán amarrar a la rodilla. A la señal del líder tratarán de reventarle el globo a los demás compañeros en posición de cuclillas. Gana aquella persona que no le revienten el globo.	Se le entrega un globo y un mecate a cada niño, que deberán amarrar a sus rodillas. Al iniciar el juego se desplazan por el espacio en general. 	• No se puede caminar, correr o ponerse de pie. • Solo con los pies se pueden reventar los globos de los compañeros. • No se pueden salir del área delimitada.	De 5 a 10 minutos	• Conos • Mecate • Bombas • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Bustos y otros, 1999)				

Juego de equilibrio y brincos.**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Cooperación y apoyo a sus compañeros mientras se realiza la actividad.

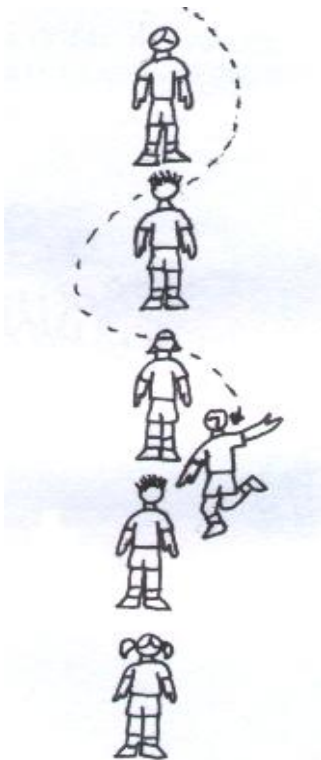
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
1- El instructor coloca una sogas de 3 metros en el piso. Pide a los niños que sin zapatos, caminen sobre la sogas manteniendo el equilibrio. 2- Luego el instructor pide a una pareja de niños, que sostenga la sogas a una altura de 40 cms. del piso, y sobre ella los otros niños saltan por turnos; e intercambian los papeles para que todos participen. 3- El instructor pide a dos parejas de niños que sostengan una sogas de un metro del piso, y la otra sogas a 30 cms del piso. Los niños pasaron por debajo de la primera sogas y saltarán por encima de la otra, por turnos se intercambian papeles para que todos participen.	El grupo se ubica en una hilera para esperar las indicaciones del instructor. 	• Cada niño debe de pasar por la sogas 3 veces. • Si un niño maja la sogas, pasa a sostenerla.	De 15 a 20 minutos	• 2 sogas de 3 metros cada una. • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

Carrera de obstáculos**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 5 años**Objetivo Específico:** Cooperación y apoyo a sus compañeros mientras se realiza la actividad.

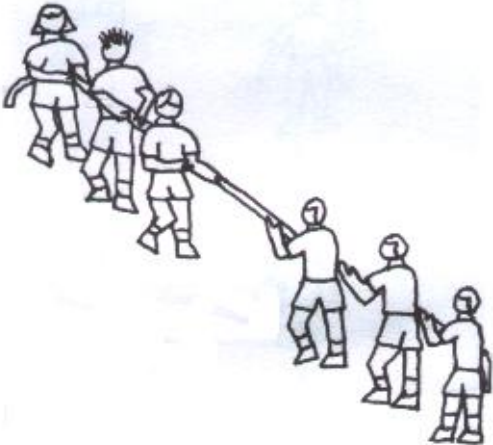
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El instructor forma un círculo en el piso, dibujando 4 o más figuras geométricas. Pide a los niños que salten en un solo pie dentro de cada figura geométrica. 2- Los menores se ubican en fila, de rodillas y apoyados con las manos en el suelo. Por turnos, cada uno de los menores salta sobre los otros, cuidando no hacerles daño.	El grupo se ubica en una fila. 	• No debe apoyar ambos pies. • Mantener siempre el equilibrio. • No puede cambiar de pie. • No puede majar las líneas de las figuras, de lo contrario perderá su turno. • No puede apoyarse en el cuerpo del compañero. • Debe saltarlos seguidos sin impulso.	De 15 a 20 minutos.	• Tiza. • Zona amplia bajo techo o al aire libre.

(Omeñaca y Ruiz, 1999)

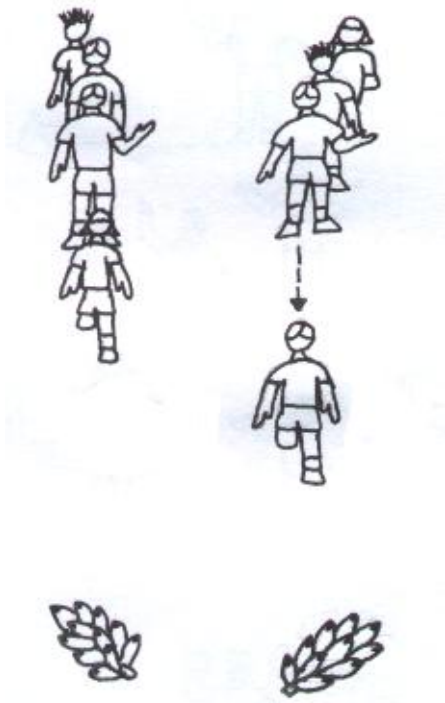
Juego con movimientos corporales**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo Específico:** Trabajar en equipo para lograr con todo el grupo la figura deseada.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El instructor pide a los menores que se coloquen en fila y espaciados uno del otro. Por turnos los niños caminarán rápida-mente zigzagueando entre sus compañeros. Luego el instructor forma con los niños un círculo tomados de la mano. El instructor deja libre una de sus manos y explica a los menores que el es la punta de la cadena con la que formarán un caracol.	Todo el grupo se ubica en una fila. 	• Cada actividad debe realizarse tres veces. • Los niños no tienen que empujarse. • Los movimientos deben ser coordinados.	De 15 a 20 minutos	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

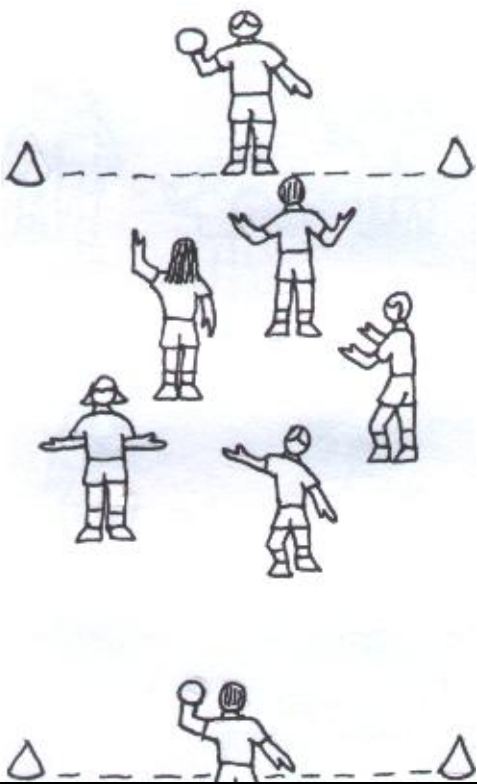
Halar el mecate**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 7 años**Objetivo Específico:** Desarrollar la cooperación al trabajar en equipo para halar el mecate y arrastrar al equipo rival.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se ubican en hileras, una al frente de la otra. Toman el mecate de manera que todos tengan parte del mecate. Halarán el mecate hasta que uno de los dos equipos sea llevado hasta la línea del centro.	Se divide al grupo en dos equipos de igual número de participantes. 	El juego termina hasta que todos los integrantes de un equipo arrastren al otro por completo a la línea del medio.	De 5 a 20 minutos	- Mecate largo - Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Bustos y otros, 1999)				

Comer la banana**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 7 años**Objetivo Específico:** Estimula el trabajo en equipo de los participantes para tratar de lograr un adecuado relevo.

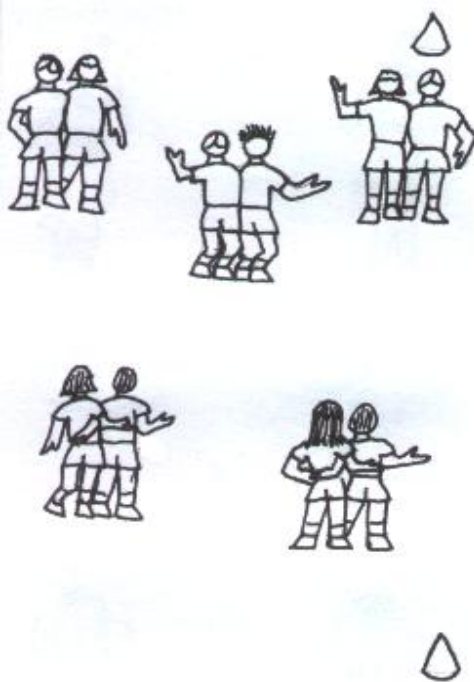
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
A la señal de salida de primeros de cada hilera salen corriendo hasta donde se encuentran las bananas, que están ubicadas a unos 20 metros de cada equipo. Debe comer una banana y regresar a su equipo.	Se divide al grupo en dos equipos y se ubican en hileras. 	• Cada equipo debe tener igual cantidad de bananas. (una para cada persona) • No se podrá regresar hasta haber comido la banana completamente. • No se permite comer más de una banana.	De 15 a 20 minutos	• Bananas • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Fernández, 1998)				

Cazadores y liebresIntensidad: MediaEdad: A partir de 8 años**Objetivos Específicos:** Mejorar la cooperación de los participantes en el momento de esquivar los balones de sus compañeros.

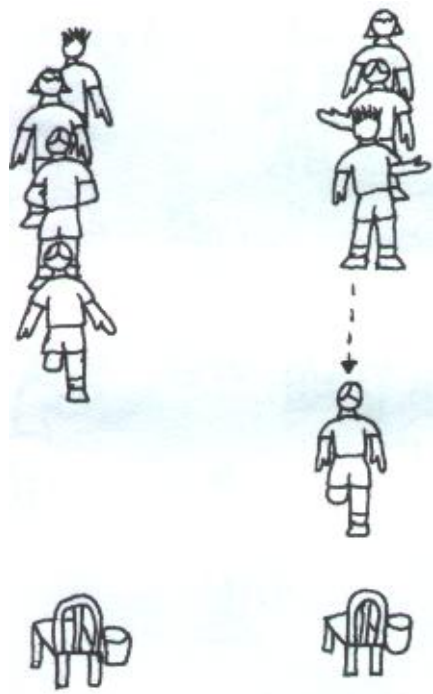
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Todos los participantes hacen de liebres excepto 2 que serán los cazadores, éstos lanzarán balones desde los lados opuestos tratando de hacer blanco en las liebres, las que corren para evitar ser tocadas. Cada vez que un cazador le dé a una liebre quedará eliminada y será un punto para el cazador.	Se jugará en una zona amplia de unos 30 x 30 metros. 	• Las liebres no pueden salir de la zona delimitada. • Los cazadores no pueden ingresar al cuadro. • Si una liebre es tocada con el balón queda eliminada.	De 15 a 20 minutos	• Zona amplia bajo techo o al aire libre • Conos • balones

(Enciclopedia juvenil Grolier, Tomo XII, 1982)

Cacería en parejas**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Desarrollo del compañerismo para movilizarse de una manera adecuada.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Es semejante al juego del quedo, donde un participante trata de alcanzar a los demás. En este juego los jugadores juegan en parejas, una persona debe ser vendada mientras que su compañero (que no tiene los ojos vendados) deberá guiarlo congiéndolo del brazo o la cintura y gritándole en que dirección debe ir para atrapar la víctima. Luego de un tiempo todos cambian de papeles y se elige a otra pareja que inicie la cacería en parejas.	En parejas se desplazan por el espacio en general. 	• El jugador no vendado siempre debe estar en contacto con su pareja. • Los participantes no pueden salir del espacio delimitado.	De 15 a 20 minutos	• Pañuelos • Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Enciclopedia Juvenil Grolier, Tomo XII, 1982)				

Cumpliendo las instrucciones**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Mejorar las relaciones del grupo, realizando tareas específicas para alcanzar un objetivo final.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
A la señal salen los dos primeros participantes de cada equipo y corren hasta donde se encuentra colocada la silla de su equipo, se deben sentar sobre la silla y sacar un papel de la bolsa en la cual se encuentra una instrucción que debe de realizar y luego tocar la silla antes de volver hacia su equipo y todos los integrantes del equipo realizan una de las instrucciones.	Se divide al grupo en dos equipos de igual número de participantes. 	• El participante debe realizar la tarea que se le asigne en el papel. • Debe de tocar la silla antes de devolverse a su equipo • Gana el equipo que completa todas las instrucciones.	De 15 a 20 minutos	• Sillas • Bolsas plásticas • Instrucciones escritas en papel • Zona amplia bajo techo o al aire libre.

(Greaves y Anderson, (1981))

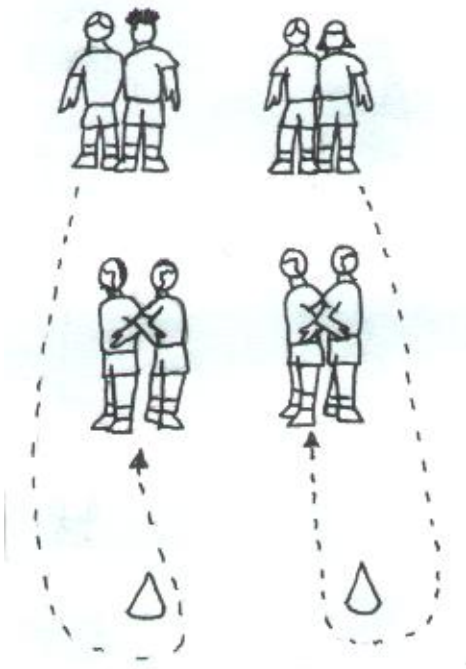
El oso y el guardián**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo Específico:** Cooperación de los participantes para tocar al “oso” sin ser tocados por el guardián.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El oso y el guardián se colocan en el espacio delimitado que puede ser un círculo, y los cazadores alrededor con un pañuelo en la mano. El oso huye de los cazadores protegiéndose detrás de su guardián, que no puede ser golpeado. Todo los demás jugadores (cazadores) intentan golpear al oso con su pañuelo y al mismo tiempo evitan que los golpee el guardián; porque en este caso el jugador tocado pasa a ser el oso, el oso pasa a ser guardián y el guardián se mezcla con los demás jugadores.	En círculo los participantes se desplazan dentro de éste. 	Los participantes no pueden salir del área delimitada. Golpear al oso son tocar el guardián	De 15 a 20 minutos	• Pañuelos • Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre.

(Enciclopedia Juvenil Grolier, Tomo XII, 1982)

Carrera de ida y vuelta**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años

Objetivos Específicos: Mejora la cooperación de los participantes, trabajando juntos para desplazarse de una manera adecuada.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se da la señal de salida y la primera pareja corre hacia el punto establecido (las parejas deben estar con las manos entrelazado y espalda con espalda) y vuelve hasta el punto de salida, toca a la otra pareja y realizan el mismo recorrido. Las parejas deben de trasladarse una caminando hacia adelante y la otra hacia atrás. Cuando vienen de regreso cambian, el juego termina cuando llegue la última pareja.	Los participantes se dividen en dos grupos iguales, que deben de formar parejas y ubicarse en hileras. 	- Las parejas siempre deben llevar las manos entrelazadas. - La siguiente pareja no puede salir hasta que llegue la otra pareja.	De 15 a 20 minutos	- Conos - Zona amplia bajo techo o al aire libre

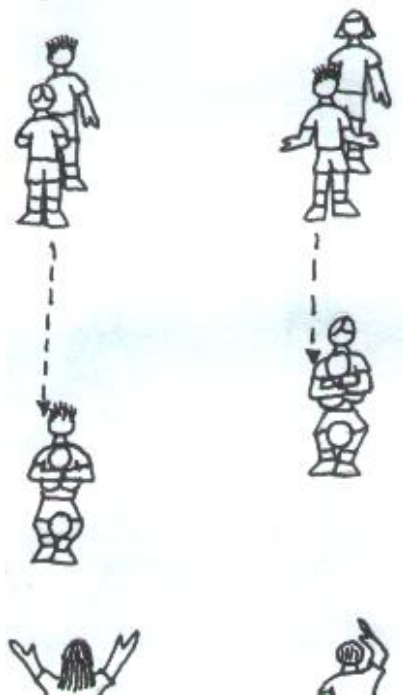
(Vargas y Bustillos, 1988)

El pingüino

Intensidad: Media

Edad: A partir de 8 años

Objetivo Específico: Mejorar la socialización, participando de forma conjunta con sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Cada grupo va a trasladar 4 balones por persona, hasta un punto determinado, en donde la otra parte del grupo se devolverá de la misma manera, formando así un relevo, en que incluye mucha habilidad de los participantes.	Se formarán dos grupos de igual número de participantes cada grupo se subdivide y se ubica en una hilera frente a sus compañeros. 	• Una bola debe ir entre las piernas, dos deben de ir en las palmas de las manos, y la última debe de ir entre los brazos con ayuda del pecho. • No se permite acomodar una bola debajo de la ropa. • Si se les caen los balones, deben parar y acomodar nuevamente los balones y continuar hasta donde está su otro compañero. • Se puede desplazar como quiera, caminando, saltando y otros	De 10 a 15 minutos	• 8 balones de voleibol. • Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre.

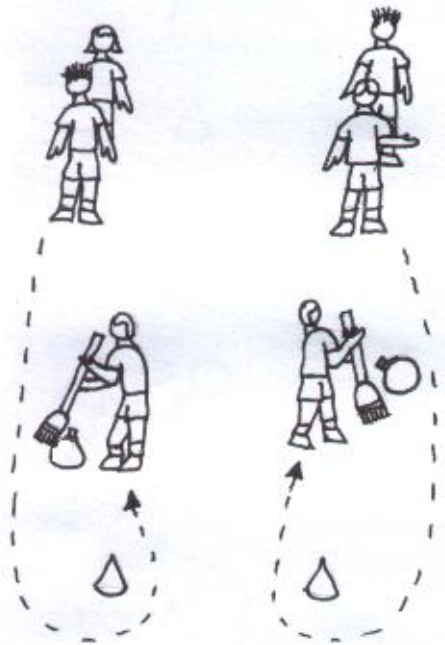
(Bustos y otros, 1999)

Barrer globos

Intensidad: Media

Edad: A partir de 6 años

Objetivo Específico: Mejorar la unión de grupo, al brindarle apoyo a sus compañeros de equipo que desplazan los globos.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se forman dos equipos que se paran en un extremo de la zona, en el otro lado se ponen dos conos como marcadores con bastante espacio entre ellas para que los niños puedan darles vuelta. El primer niño de cada equipo recibe una escoba y un globo, a la señal ambos niños tienen que ir barriendo los globos y darles la vuelta al cono, regresar hacia donde su equipo, dándole la escoba y el globo al siguiente niño.	Dividir el grupo en dos ubicarse en hileras. 	• Si se revienta el globo se debe reemplazar, y barrer de nuevo. • Solo un participante por equipo a la vez podrá participar. • No puede devolverse antes de llegar a la silla.	De 5 a 10 minutos.	• 2 escobas • globos • conos • zona amplia bajo techo o al aire libre.

(Fernández, 1998)

Eslalom

Intensidad: Media

Edad: A partir de 8 años

Objetivo Específico: Ayudar a la cohesión del grupo, al brindarle apoyo a sus compañeros de equipo que desplazan el balón.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en dos. Los participantes deben trasladar el balón con la cabeza, haciendo zig-zag, luego pasa el cono que está ubicado en la línea de fondo y se devuelve en línea recta con el balón en la mano y la pasa al siguiente compañero.	Se divide al grupo en dos formando hileras, el primer cono está a una distancia de 5 metros con el segundo cono y a partir del segundo se pondrán dos más con distancia uno del otro de 1.5 metros. 	• El participante debe trasladar el balón con la cabeza sin ninguna otra parte del cuerpo. • Cuando va a entregar el balón se lo debe poner en las manos al siguiente participante. • Debe hacer zig-zag a los conos evitando tocarlos.	De 10 a 15 minutos.	• Conos • Balones de voleibol • Zona plana bajo techo o al aire libre.

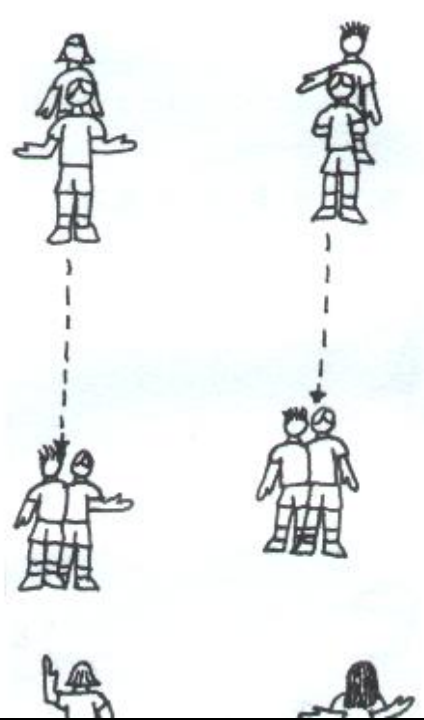
(Omeñaca y Ruiz, 1999)

Relevo de Cordones Amarrados

Intensidad: Media

Edad: A partir de 6 años

Objetivo Específico: Desarrollar el compañerismo de los participantes desplazándose de manera conjunta hacia la “meta”.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los integrantes de cada equipo tratarán de caminar todos juntos con los cordones de los zapatos amarrados, se irán formando uno a uno, el número uno recogerá al dos, el dos al tres y así sucesivamente hasta que todos caminen a la meta. Deben de amarrarse los cordones de ambos de manera que no puedan separarse y caminar o correr hasta el compañero siguiente.	El grupo se divide en dos, cada equipo se subdivide en dos. Se forman en hileras divididas de un lado y del otro. 	• Todos deben de tener los cordones bien amarrados. • No participa el que se encuentra suelto. • No salirse de la zona delimitada.	De 10 a 15 minutos.	• Zapatos con cordones • Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre

(Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1998)

Relevo con agua

Intensidad: Media

Edad: A partir de 6 años

Objetivo Específico: Estimular el trabajar en equipo, pasando el vaso con agua por encima de la cabeza, en ayuda de sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El juego consiste en conseguir agua, ubicarse en el lugar asignado, sentarse y trasladar el vaso con agua, por encima de la cabeza con ayuda de las manos; el vaso debe pasar por encima de todos los participantes y el último debe levantarse y llenar el tarro e ir a buscar agua y correr a sentarse al frente y volver a pasar el vaso con agua y así sucesivamente.	Se forman dos grupos sentados en hileras el tarro se ubica a unos 15 metros detrás del último. El primero de la fila pasa de último y así sucesivamente. 	• Solo el primero de la fila puede ir a buscar agua. • El vaso con agua se debe trasladar por encima de la cabeza y no por los lados, además todos los miembros del grupo deben estar sentados. • Se puede llenar el tarro solo si el vaso pasa por las manos de todos sus integrantes. • Cuando el vaso pasó o llegó a manos del último, debe pasar de primero en la fila.	De 10 a 15 minutos.	• Tarros • Vasos • Agua • Zona amplia al aire libre.

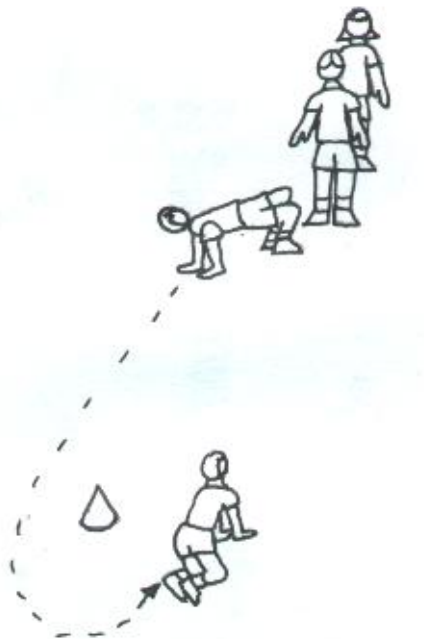
(Enciclopedia Juvenil, Grolier, Tomo I, 1982)

Carrera de gatos y cangrejos

Intensidad: Media

Edad: A partir de 6 años

Objetivo Específico: Ayudar en la socialización, brindándole apoyo al compañero que se encuentra realizando el recorrido.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
En grupos se colocan en hileras a la señal los primeros en forma de cangrejo. (apoyo en manos y pies con el cuerpo boca arriba) salen y al llegar al cono se vuelven y adoptan forma de gato cuando llegue a la línea de salida podrá salir el otro jugador. Ganará el equipo que lo haga en forma más rápida.	Se forman dos grupos y se ubican en hileras. 	• El jugador siempre debe apoyar las manos y pies al desplazarse. • El jugador que salga antes que llegue al otro compañero tendrá que empezar de nuevo. • El jugador que no le dé vuelta al cono, tendrá que devolverse.	De 5 a 10 minutos.	• Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre.

(Enciclopedia Juvenil Grolier, Tomo I, 1982)

Juego al alto

Intensidad: Media

Edad: A partir de 8 años

Objetivo específico: Socialización compartiendo con el resto de sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se enumeran todos los participantes y se ubican en círculo, un jugador queda en el centro y en su poder tiene un balón. El jugador con el balón lo lanza hacia arriba y grita un número. Todos echan a correr, menos aquel que posee ese número, éste tratará de apoderarse del balón lo más rápido posible cuando lo tenga grita “alto” y todos deben detenerse. Ahora es necesario que el jugador con el balón trate de lanzarlo contra uno de los jugadores para alcanzarlo. Si lo logra, el jugador tocado debe dar una prenda, sino la prenda la debe entregar el que lanza el balón.	Se ubica todo el grupo en círculo, menos uno que se encuentra en el centro. 	• Cuando el participante llamado toma el balón y grita “alto”, no puede moverse de ese lugar. • Cuando el participante llamado lanza el balón sus compañeros no pueden moverse para esquivarlo. • Después que el participante llamado hace un lanzamiento, todos regresan a la posición inicial y éste será el que llame a uno de sus compañeros. • Si el lanzamiento es fallido, el que lanza debe dar una prenda pero si acierta la prenda la da al que golpearon.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • balón

(Dobler y Dobler, 1975)

Balón del tigre

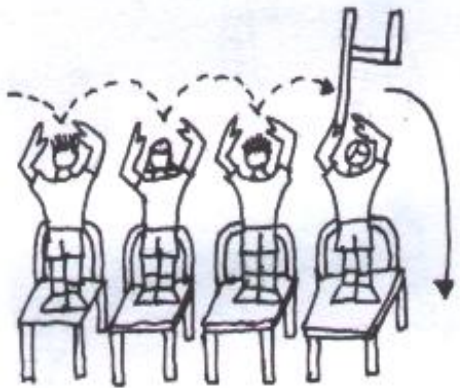
Intensidad: Media

Edad: A partir de 6 años

Objetivo específico: Trabajar en equipo, para realizar lanzamientos a sus compañeros de manera que el “tigre” no pueda tocar el balón.

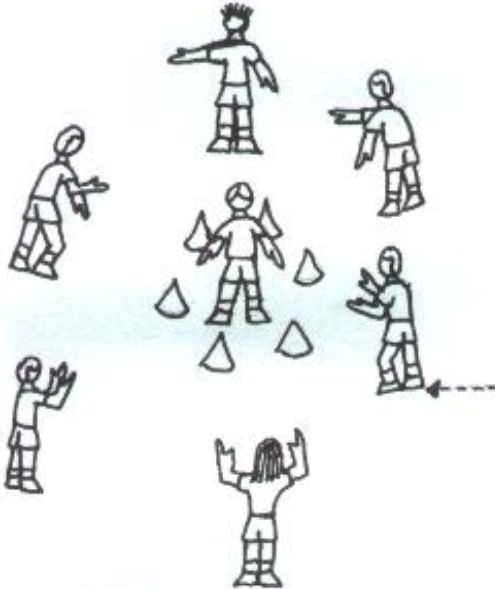
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Todo el grupo se ubica en un círculo, menos uno que se encuentra en el centro y será el tigre. Los jugadores en el círculo pasan el balón entre sí, picándolo en el suelo, pero de manera estratégica para que el tigre no lo pueda tocar. Si el tigre atrapa o toca el balón, lo relevará el jugador que lanzó el balón.	Todo el grupo se ubica en un círculo, menos uno que se encuentra en el centro. 	• Todos los lanzamientos deben ser por el suelo o picando el balón en el mismo. • Si el tigre atrapa o toca el balón, lo relevará el jugador que lo lanzó. • En el caso que el balón salga del círculo los jugadores pueden ir a buscarlo.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Balón.
(Dobler y Dobler, (1975))				

El puente**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 9 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo, para movilizarse encima de las “sillas” hasta la meta.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se forman 2 equipos con el mismo número de participantes cada uno, las sillas o cartones se ubican en dos líneas paralelas. Se sube un jugador en cada silla o cartón, se agrega una silla o cartón de más, que va a estar desocupada al final de cada fila. El último jugador toma la silla desocupada (o el cartón) y se la pasa a su compañero, éste al siguiente y así sucesivamente, hasta llegar a manos del primero, éste la pone en el suelo y se sube sobre ella, la fila completa avanza, con lo que queda de nuevo una silla o cartón desocupada.	Se ubican 2 filas de sillas o cartones y los equipos se ubican sobre ellas quedando una libre. 	• Las sillas o cartones deben desplazarse por encima de la cabeza. • Al ubicar la silla o cartón al final de la línea se debe pegar con la siguiente silla o cartón. • Gana el equipo que se desplaza primero hasta la zona limitada como “meta”.	De 10 a 15 minutos.	• Sillas o cartones. • Zona plana bajo techo o al aire libre. • Conos.

(Vargas y Bustillos, 1988)

El protector de objetos**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo para robar objetos sin que el protector toque a algún compañero.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se forma un círculo con los participantes, menos uno que se encuentra en el centro y es el protector de varios objetos que se encuentran en el centro del círculo (pueden ser conos, bolas, u otros). Los jugadores del círculo se acercan al centro y tratan de engañar al protector para poder robarse los objetos, sin que el protector los toque, ya que serán eliminados.	Se forma un círculo con los participantes menos uno que se encuentra en el centro. 	• El participante que sea tocado debe salir del juego. • El protector es variado cuando le roben todos los objetos o elimine a todo el grupo. • Ganan los protectores que logran eliminar a todo el grupo.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Objetos (conos, balones, otros).
(Dobler y Dobler, 1975)				

Arrancar cebollas**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Estimular el trabajo en equipo, para tratar de levantar al grupo rival.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Dos equipos de similares condiciones se enfrentan, uno desde el suelo y el otro de pie. A la señal de inicio el equipo que tracciona desde arriba iniciará sus intentos de ir despegando uno a uno de los componentes del otro grupo que se mantiene adherido al suelo y enlaza a sus compañeros uno a otro por la cintura.	El grupo se divide en 2 equipos, que se colocan en hileras, frente a frente, uno desde el suelo y otro de pie. 	• Los participantes de ambos equipos deben mantenerse unidos. • Si algún participante se suelta su equipo será multado con un punto en contra. • Cada participante que es levantado del suelo significa un punto para el equipo que está de pie. • Gana el equipo que al final contabiliza el mayor número de puntos.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Camerino y Castañar, 1991)				

Todos contra todos**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Estimular la socialización del grupo, compartiendo con sus compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes tomados de las manos formando un círculo dan vueltas en una dirección y a la señal intentarán traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos tire con cualquier parte de su cuerpo la bandera o cono.	Los participantes se disponen en círculo con una bandera o cono en medio. 	• Si en algún momento alguno de los participantes se suelta del grupo, en ese momento se detiene el juego, para recuperar la posición inicial. • Ninguno de los participantes debe soltar las manos de sus compañeros. • El compañero que toque la bandera o cono sale del juego.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Una bandera o cono.
(Camerino y Castañar, 1991)				

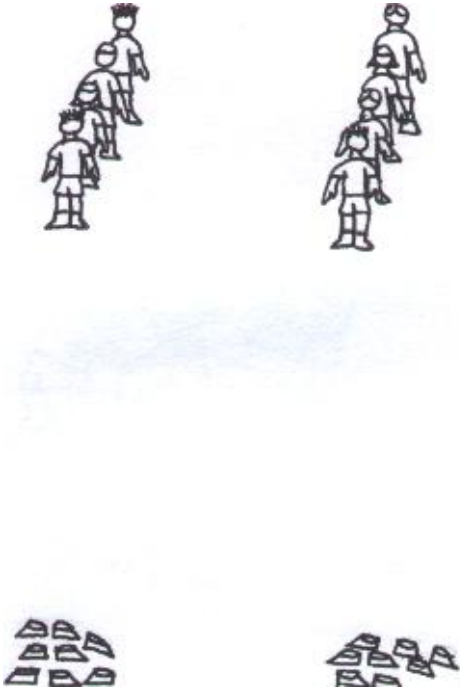
Carrera de saltos**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo específico:** Cooperar con sus compañeros de equipo, para completar el recorrido.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se realizan 2 equipos que se ubican en hileras, los participantes encorvan la espalda, apoyan los codos en las rodillas ligeramente dobladas, abren las piernas y agachan la cabeza, escondiéndola contra el pecho. A la vez de inicio uno a uno toman carrera, llegan donde sus compañeros, apoyan las manos sobre su espalda y le saltan por encima sin tocarle ni lastimarlo, haciéndolo de atrás hacia adelante. El último participante cuando salte a todos en la hilera se ubicará al frente en la misma posición que sus compañeros.	Se forman 2 equipos que se ubican en hileras tomando distancia con respecto a sus compañeros y adquieren una posición del cuerpo inclinada. 	• Cuando salga el primer participante ubicado al final de la hilera, el siguiente participante deberá esperar a que éste llegue al frente y se ubique. • Cada participante debe saltar a todos sus compañeros de equipo. • Gana el equipo que logra retornar la hilera a la ubicación inicial. • Puede realizarse la carrera, finalizando una vez que todos hayan llegado a un lugar determinado como “meta”.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Conos.
(Verdejo, 1983)				

El cambio de números**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Socialización, compartiendo en conjunto con el resto de los compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se ubican en círculo, tres de ellos quedan en el centro y todos los demás se enumeran del uno al tres, quedando de la siguiente manera uno, dos, tres, uno, dos, tres... hasta completar el círculo. El dirigente del juego dice un número del uno al tres y los dueños de esos números en el círculo cambian de lugar, mientras los del centro tratan de robarse uno de esos lugares. El que queda sin lugar se establece en el centro.	El grupo de participantes forma un círculo, dejando a tres compañeros en el centro. 	• Cada participante tendrá un número, que debe recordarlo para cuando sea llamado, si lo olvida pasará al centro. • La voz de mando indica cambio de sitio entre los compañeros del mismo número. • El que queda sin lugar se integrará en el centro.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Solano y Carrera, 1981)				

Carrera con zapatos**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Desarrollar la cooperación del grupo, movilizándose junto a su equipo hacia el punto de llegada.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide el grupo en dos equipos, éstos amontonan sus zapatos y se colocan en la línea de salida, y a una señal van a recuperarlos. Se vuelven a calzar como es debido y se dirigen todos juntos hasta el punto de salida.	Se divide al grupo en dos equipos, amontonan los zapatos y se ubican frente a éstos en la línea de salida. 	• Los zapatos deben de ser calzados en el lugar indicado. • El grupo tiene que esperar que todos tengan puestos sus zapatos (debidamente amarrados) para volver al lugar de salida. • Para regresar todo el equipo debe hacerlo junto.	De 5 a 10 minutos	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Conos.
(Solano y Carrera, 1981)				

El toro en el corral**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo, para evitar que el “toro” salga de su corral.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se ubican todos los participantes en círculo tomados de las manos, menos uno que se ubicará en el centro de éste. Todos los participantes tomados de las manos deben impedir que el “toro” (que es el participante del centro) salga del corral (el corral es el círculo formado por el resto de compañeros). El toro trata de salir del corral, si lo logra, todos corren tras él para atraparlo. Quien lo logre, se convierte en toro. Se inicia nuevamente el juego.	Se coloca un participante dentro de un círculo formado por los demás compañeros. 	• Todos deben de estar tomados de las manos menos el que ocupa el centro. • El toro tiene que tratar de escaparse de alguna manera. • Los del círculo no pueden soltarse de las manos. • El que atrapa al toro, se convierte en toro. • Se puede jugar con más toros para que el juego sea más atractivo.	De 10 a 15 minutos	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Solano y Carrera, 1981)				

Derribar la fortaleza**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo, para tratar de derribar la “fortaleza” que es protegida por dos compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Todo el grupo tomado de las manos forman un círculo, en el centro la “fortaleza” y dos defensores que la protegen. Un balón se coloca en los pies de cualquier jugador que debe patear la bola calculando derribar la fortaleza. Los defensores deben evitar ese ataque, rechazando el balón. Así continúa el juego, haciendo pases entre los jugadores del círculo para descontrolar a los defensores.	Todo el grupo tomados de las manos se ubican en círculo. En el centro se colocan tres palos amarrados en sus partes superior imitando una pirámide. Dos jugadores serán los encargados de proteger la “fortaleza”. 	• Los jugadores del círculo no pueden soltarse de las manos. • Los defensores pueden emplear cualquier parte de su cuerpo para detener el balón. • El que logra derribar la fortaleza, pasará al centro y el que lo permitió pasará al círculo.	De 15 a 20 minutos	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Tres palos del mismo tamaño. • Mecate. • Un balón de material suave
(Solano y Carrera, 1981)				

Llama a...

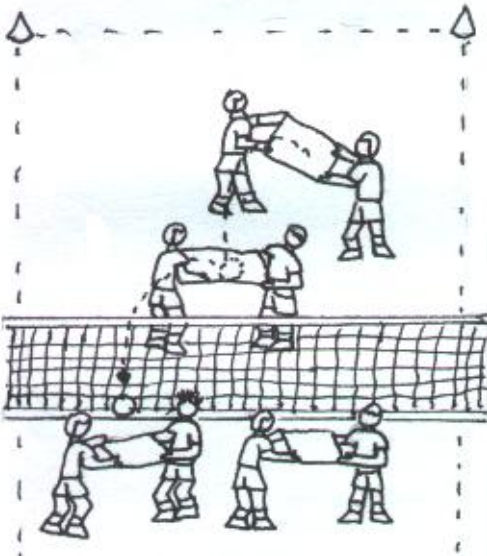
Intensidad: Media

Edad: A partir de 6 años

Objetivo específico: Socialización, compartiendo en conjunto con sus compañeros.

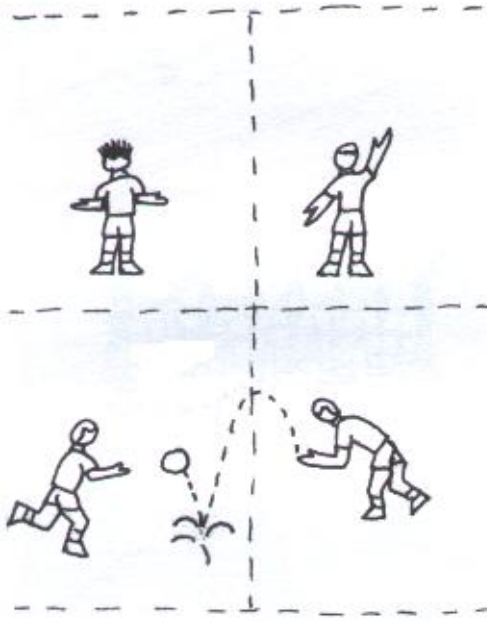
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Todos los participantes forman un círculo, menos uno, que se ubica en el centro de éste. El jugador en el centro tendrá en su poder una bola. Para dar inicio, el niño del centro deberá decir el nombre de uno de los jugadores del círculo, en voz alta, en el instante en que lanza la bola hacia arriba. El jugador nombrado deberá correr al centro a atrapar la bola antes de que toque el suelo si la logra atrapar vuelve al círculo, a su lugar, sino, ocupará el centro para llamar a...	Todos los participantes forman un círculo, menos uno, que se ubica en el centro de éste. 	• El nombre debe pronunciarse en voz alta, que se entienda. • El nombre debe ser pronunciado en el momento que se lanza el balón hacia arriba. • La bola debe ser bien lanzada. • Si el jugador nombrado no atrapa el balón quedará ocupando el centro para llamar a...	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Balón.
(Solano y Carrera, 1981)				

Voleired cooperativa**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo específico:** Cooperación con su compañero, para tratar de evitar que la pelota caiga en la zona de su equipo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los jugadores se sitúan por parejas que portan una red (o un trozo de tela). La mitad del grupo se sitúa a un lado del campo de voleibol y la otra mitad en el otro lado. Los equipos tratan de pasar la pelota de un campo a otro por medio de pases realizados con las redes cooperativas. El grupo intenta mantener durante el mayor tiempo posible la pelota en juego. Se puede jugar con un balón pequeño o con un globo de agua.	Se divide al grupo en dos equipos, cada equipo se divide en parejas y se ubican en el campo de voleibol. 	• Las parejas deben evitar que el balón pique en su terreno de juego. • Si el balón pica en el suelo eso significa punto para el equipo que se encuentra al otro lado. • Si un equipo lanza el balón fuera del terreno significa un punto para el otro equipo. • Cuando un equipo tiene el balón puede realizar 2 pases a sus compañeros y después deberán enviarlo al otro terreno.	De 15 a 20 minutos.	• Cancha de voleibol. • Red de voleibol. • Redes o trazos de tela. • Balón pequeño o globos con agua.

(Omeñaca y Ruiz, 1999)

Cuatro cuadros**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo específico:** Mejorar la cooperación de los participantes para tratar que el balón no pique más de una vez en su “cuadro”

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Uno o más estudiantes de pie en cada cuadro; el juego empieza cuando el jugador #4 pica el balón hacia otro cuadro tratando que éstos no puedan responder o enviar hacia otro cuadro el balón. Los participantes en los cuadros deben defender su zona y atacar la zona de los demás.	Se marca la zona de juego en cuatro cuadros. Adentro de éstos se ubican uno o dos participantes por cuadro. 	• La bola no puede ser sostenida o agarrada. • La forma de golpear el balón es con la palma de la mano extendida de manera que el balón se dirija hacia arriba y no hacia abajo. • Los participantes no pueden salirse de su zona (solo para buscar el balón y contestar). • Únicamente está permitido un pique del balón por cuadro y el balón debe ser enviado a otro cuadro, si el balón pica dos o más veces, representa un punto en contra para los ocupantes del cuadro. Además si al responder se envía el balón fuera de los cuadros también es punto en contra para éstos.	De 20 a 25 minutos.	• Zona plana de cemento. • Tiza. • Balones de voleibol.
(Greaves y Anderson, 1981)				

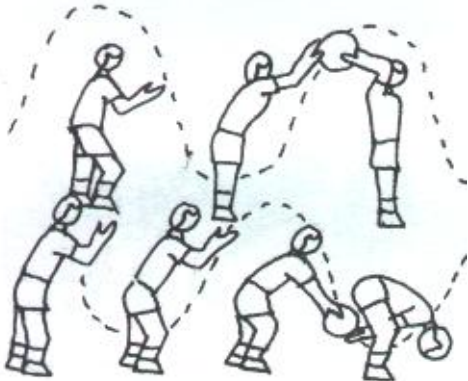
Tronco móvil**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo para lograr que el compañero que se desplaza lo haga de la mejor manera.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide el grupo en 2 equipos de igual número de participantes. Se les pide a los participantes que se coloquen acostados (boca arriba o boca abajo) uno a la par del otro. Cuando se les dé la señal el primero de cada grupo se levanta y pasa por encima de todos los compañeros hasta llegar al final, donde se colocan al igual que sus compañeros acostados.	Se divide al grupo en 2 subgrupos, los participantes se colocan acostados uno a la par de otro. 	• Los participantes se desplazan rodando sobre sus compañeros. • El segundo del grupo podrá salir solo hasta que el primero haya llegado al final y así sucesivamente. • Para mayor efectividad los participantes deben de tratar de estar siempre unidos. • Gana el equipo que logre un mayor desplazamiento.	De 5 a 8 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Omeñaca y Ruiz, 1999)				

El gusano mareado**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 8 años.**Objetivo específico:** Estimular la cooperación del grupo tratando de moverse al mismo tiempo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se forma un círculo con los participantes, se les pide compriman el círculo lo más posible. Luego se les pide que intenten sentarse en las piernas del compañero que se encuentra detrás, cuando se les indique se les dirá que se muevan a una determinada dirección ya sea a la izquierda; y todo el grupo lo debe realizar de manera conjunta.	El grupo se ubica en círculo bien compacto. 	• Los participantes deben permanecer sentados sobre su compañero de atrás en todo momento. • No pueden levantarse si sienten que se van a caer. • Con su compañero en las piernas y sentados en las de su compañero deben avanzar hacia la dirección indicada.	De 15 a 20 minutos.	• Zona plana bajo techo o al aire libre.
(Camerino y Castañar,1991)				

Carrera de arriba y abajo**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo, para desplazar el balón de mano en mano lo más rápido posible.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en dos equipos, que se ubican en hileras con distancia entre cada participante y con las piernas abiertas. El primero de la hilera, tiene el balón y pasará el balón a su compañero de atrás por en medio de las piernas, el segundo toma el balón y lo pasa a el tercero por encima de la cabeza, el tercero toma el balón y lo pasa a el cuarto por debajo de las piernas, hasta llegar al último que corre con el balón y se ubica de primero para repetir la acción,	Se divide el grupo en dos equipos, que se ubican en hileras con distancia entre cada participante y con las piernas abiertas. 	• El balón debe de pasar de mano en mano y no ser lanzado. • El último participante cuando llega al inicio debe ubicarse de espalda a su compañero y darle el balón por en medio de las piernas. • Gana el equipo que regresa primero a su posición inicial.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Balones.
(Dobler y Dobler, 1975)				

El zorro**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Desarrollar la cooperación de los participantes, acercándose al zorro sin ser atrapados por éste.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
En el centro de la cancha se encuentra un jugador sentado (el zorro) y todos sus compañeros frente a éste. El juego comienza cuando todo el grupo se dirige hacia el zorro para molestarlo o desafiarlo. Éste salta de repente y trata de atrapar a los corredores que huyen hacia un lugar determinado para ponerse a salvo. El jugador que es atrapado, cambia el puesto con el zorro.	En el centro de la cancha se encuentra un jugador sentado y todos sus compañeros frente a éste. 	• El zorro no puede atrapar a los jugadores cuando pasen la línea de fondo. • Los jugadores deben acercarse al zorro para molestarlo. • Si un jugador es atrapado por el zorro cambian de papeles.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.
(Dobler y Dobler, 1975)				

Se hunde el barco**Intensidad:** Media**Edad:** A partir de 4 años**Objetivo específico:** Estimular el compañerismo, agrupándose con otros jugadores para formar el grupo indicado por el organizador.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se distribuyen por el espacio general. A la señal del organizador comienzan a correr en diferentes direcciones. Cuando el organizador grita “se hunde el barco”, (para salvarse el grupo se debe dividir en lanchas de diferente número de pasajeros). “Formen grupos de tres” por ejemplo. Los participantes rápidamente se agrupan formando lanchas del número de personas indicado. El participante que queda sin lancha o grupo, tiene que salir del juego.	Los participantes se distribuyen por el espacio general. 	• El organizador es el que decide que número de ocupantes tendrán las lanchas. • El participante que queda sin grupo debe salir del juego. • El organizador deberá revisar que los grupos sean del número correcto. • Ganan los participantes que quedan al final del juego.	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia en un espacio cerrado. • De 30 a 40 globos dependiendo o del número de participantes. • Conos.
(Omeñaca y Ruiz, 1999)				

Que no caiga

Intensidad: Media

Edad: A partir de 7 a

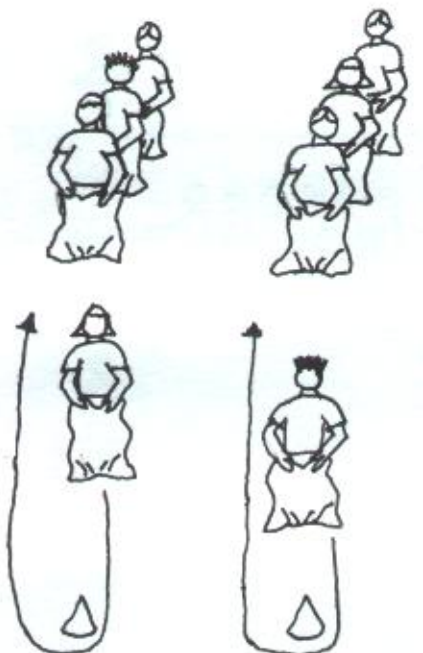
Objetivo Específico: Trabajo en equipo para mantener los globos en el aire.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Coordinando la labor dentro de la pareja, se deben mantener los tres globos en el aire golpeándolos con distintas partes del cuerpo. Se puede aumentar el número de globos, además delimitar el lugar en que se encuentran las parejas.	El grupo se divide en parejas, cada pareja porta tres globos. 	• No está permitido que una misma persona toque 2 veces seguidas el mismo globo. • Se puede establecer un tiempo determinado y quienes conserven todos los globos ganan. • Si se establece un espacio para cada pareja ésta no puede salir de su espacio. • Si un globo toca el suelo la pareja pierde el globo y continúa con lo demás o simplemente salen del juego.	De 10 a 15 minutos	• Zona amplia en un espacio cerrado. • De 30 a 40 globos dependiendo del número de participantes
(Omeñaca y Ruiz, 1999)				

Capítulo III

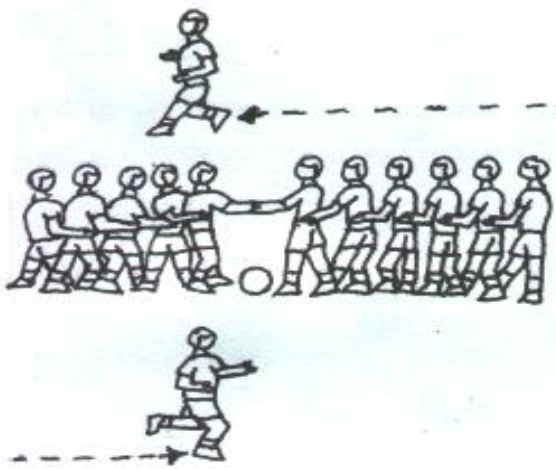
Juegos de alta intensidad

Carrera de tren**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo Específico:** Desarrolla trabajo en equipo para desplazarse de manera conjunta hasta la meta.

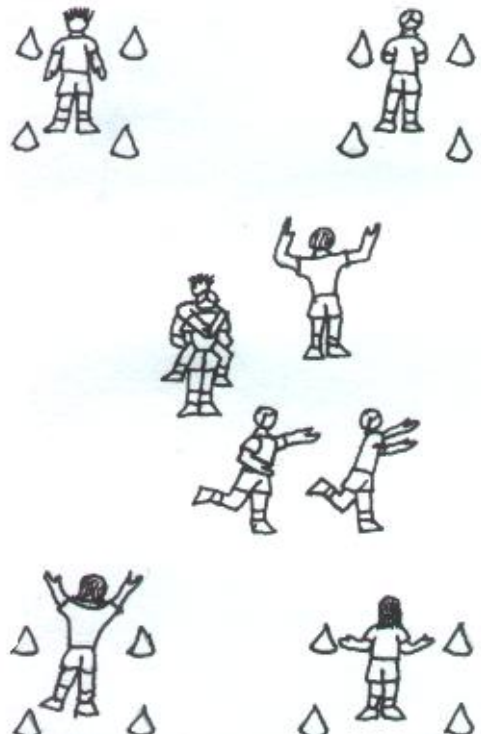
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
A la señal de salida el primer integrante de cada equipo saldrá brincando dentro de un saco hasta llegar a un cono, colocado a una distancia de 10 metros aproximadamente de la salida, rodeará el cono y se devolverá hasta la línea de salida, en la cual el siguiente integrante lo tomará de la cintura y realizarán de nuevo el recorrido. El juego continúa de esta forma hasta que los participantes se incorporen con el primer integrante y todo el equipo junto realice el recorrido.	Se forman equipos con igual número de integrantes colocados en hileras. 	• Los del equipo que se encuentran realizando el recorrido deben estar agarrados de la cintura. • Si uno de los integrantes se cae deben esperarlo hasta que este se integre. • El equipo para finalizar el recorrido deben de pasar por la línea de salida todos los integrantes.	De 15 a 20 minutos	• Sacos • Conos • Zona amplia al aire libre
(Bustos y otros, 1999)				

Acordeón**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 8 años

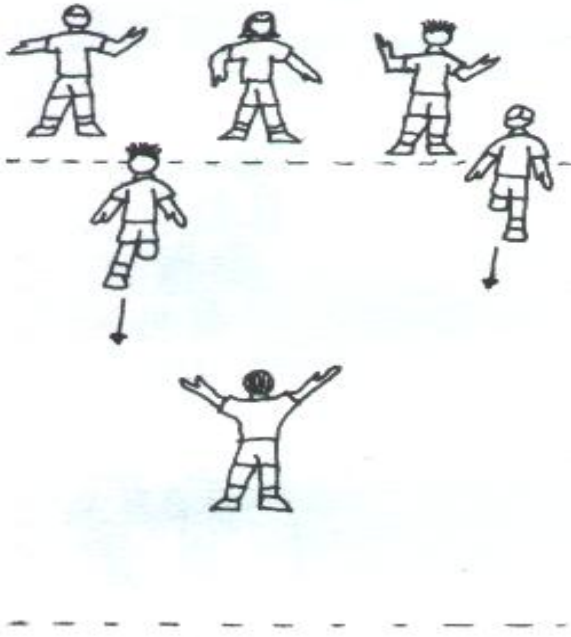
Objetivo Específico: Desarrollar el trabajo en equipo en el momento de ayudar al participante de su respectivo equipo, a lograr un rápido recorrido.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los primeros de cada grupo se toman de las manos, los demás se toman de la cintura de la persona que tiene adelante. El balón se coloca en el centro de los dos primeros de cada grupo. Al pitazo salen las dos personas últimas de cada grupo y dar la vuelta completa a las dos hileras. Los equipos tienen que encogerse cuando valla pasando el de su equipo y estirarse cuando pasa el del otro equipo, cuando terminan la vuelta completa, el que salió tiene que pasar debajo de las piernas de las personas de su grupo y coger el balón.	Se divide al grupo en dos equipos y se ubican en hileras frente a frente. 	• Los equipos al estirarse no pueden soltarse. • Gana el participante que toma primero el balón y le otorga un punto. • El equipo ganador es aquel con la mayoría de puntos. • Soltarse de las manos en algún equipo, le da el punto al otro equipo.	De 15 a 20 minutos	• Un balón • Zona amplia al aire libre.
(Enciclopedia juvenil, Grolier, Tomo XII, 1982)				

Atrapar caballos**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 9 años**Objetivo Específico:** Desarrollar el compañerismo, al trabajar en conjunto para que los “jinetes” no puedan atraparlos.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los “caballos” galopan libremente por el lugar de juego, cuatro “jinetes” tratan de capturar a varios de ellos partiendo de su rancho (puede ser hecho con conos). Los “jinetes” solo podrán capturar a los “caballos” tocándolos en la espalda y una vez tocados los “caballos” deben llevar al “jinete” en su espalda a su respectivo rancho.	Se practica en un área libre, cuatro personas serán los “jinetes” y los restantes serán “caballos”. 	- Los participantes no pueden salir del área delimitada. - Los caballos atrapados deben quedarse en el rancho del jinete.	De 15 a 20 minutos	- Conos - Zona amplia
(Enciclopedia Juvenil Grolier, Tomo V, 1982)				

El guardián del mar**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Mejorar la cooperación del grupo, uniéndose en una cadena para atrapar a los demás compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El instructor elegirá un niño el cual será el guardián del mar, este estará a la orilla del mar, el resto de los niños estarán en la playa, deberán correr hasta entrar al mar, sin que el guardián los alcance, si este los toca serán guardianes formando una cadena.	El guardián del mar se ubica dentro de la zona delimitada y el resto de sus compañeros fuera de ella. 	• Todos los niños deben cruzar dentro del área delimitada. • Cuando se valla formando una calle de guardianes ninguno debe saltarse. • Solo los extremos pueden tocar a los compañeros	De 10 a 15 minutos.	• Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre.

(Enciclopedia Grolier, Tomo XII, 1982)

La cadena.

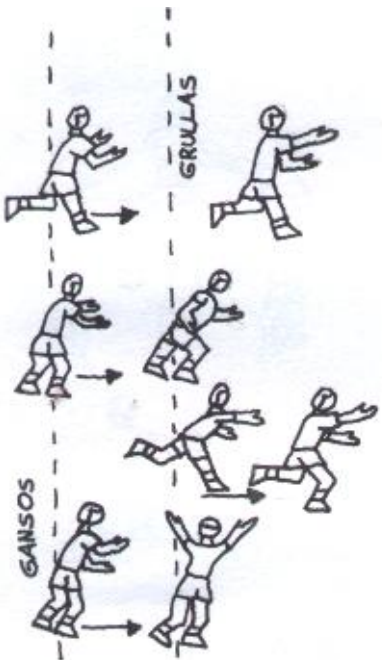
Intensidad: Alta

Edad: A partir de 8 años

Objetivo Específico: Desarrollar el trabajo en equipo, para ayudar a sus compañeros a completar el recorrido.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
A la señal de salida el primero de cada grupo saldrá corriendo a toda velocidad hasta un cono que deberá rodear y regresar a tomar de la mano al siguiente compañero. Ambos realizan el mismo recorrido y regresan por el tercer compañero y así sucesivamente gana el equipo que termine el recorrido con todos sus integrantes unidos de las manos.	Equipos con igual número de participantes, ubicados en hileras a unos 10 a 15 metros de un cono. 	• Todos deben darle la vuelta al cono. • El equipo que se suelte debe volver a unirse. • Todo el equipo debe llegar tocado de las manos al final.	De 10 a 15 minutos	• Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre
(Bustos y otros, 1999)				

Gansos y Grullas**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Cooperación de los participantes para atrapar a los integrantes del otro equipo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El guía se aparta de los grupos, pero todos pueden verlo y oírlo, dice el nombre de uno de los bandos, manteniendo el suspenso todo el tiempo posible. Si dice “gansos”, los gansos deben volverse y correr hacia su línea, mientras las grullas tratan de agarrar a todos los que quedan. El que es apresado debe pasar al otro bando; si el guía dice “grullas” son las grullas quienes deben lanzarse hacia su línea, el bando que más jugadores tenga al cabo de cierto tiempo es el vencedor.	Cada bando se forma en una fila a un metro de distancia del bando rival. Detrás de cada bando hay una línea a unos 15 metros de distancia. 	• Deben de correr al ser pronunciado el nombre del bando. • Si es apresado la persona, pasa inmediatamente al otro bando. • No necesariamente debe de agarrar a la persona, puede tocarlo.	De 5 a 10 minutos.	• Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre.

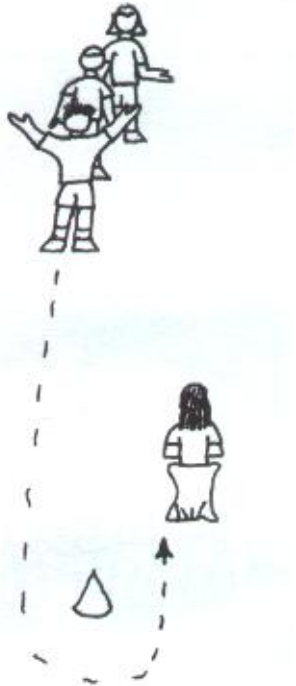
(Enciclopedia Grolier Tomo I, 1982)

Gato y el ratón**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo Específico:** Mejorar el compañerismo, ayudando al “ratón” a escapar del “gato”

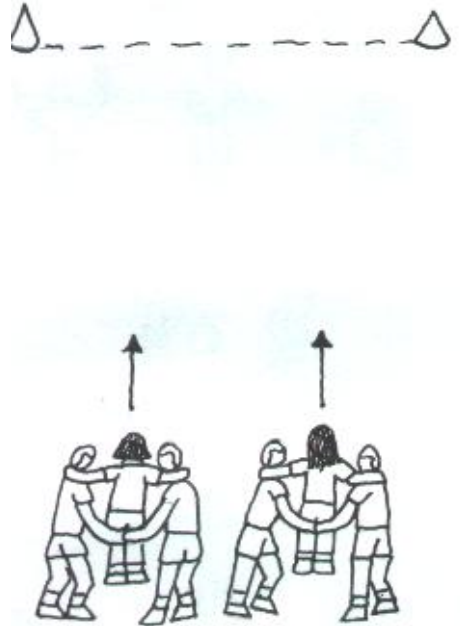
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El grupo completo forma un círculo y se toman de las manos. Los ratones y los gatos los representan los mismos compañeros del grupo. Si uno de los gatos o ratones dura mucho tiempo ya sea dentro o fuera del círculo, se le brindará una ayuda, abriéndole una puerta, los demás compañeros deben de realizar ondulaciones con los brazos.	El grupo completo se forma en un círculo, se seleccionan 4 gatos y 4 ratones, estos se ubican en parejas para su persecución. 	• No se pueden salir del área delimitada. • Cada gato tiene un ratón asignado. • El gato no puede perseguir a otro ratón que no sea el que le corresponde. • Si el gato atrapa al ratón, un compañero del círculo pasa a ser ratón y el ratón atrapado pasa al círculo.	De 5 a 10 minutos	• Zona amplia bajo techo o al aire libre • Conos

(Enciclopedia Juvenil Grolier, Tomo XII, 1982)

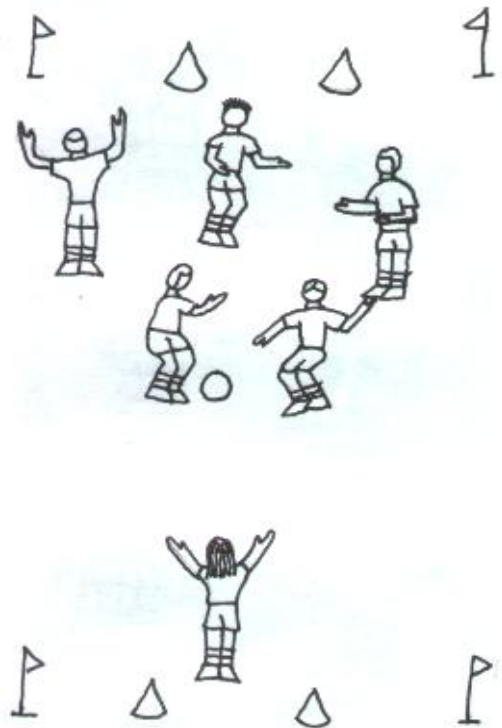
Carrera de sacos**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Estimular la socialización, motivando al compañero que se encuentra realizando el recorrido.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El juego consiste en introducirse dentro del saco a la orden de la salida y saltar hasta donde se encuentre el otro compañero, éste cuando termina le pasa el saco al otro y así sucesivamente hasta el último, los que llegan de primeros ganan. El primer participante debe saltar hasta un cono y devolverse a la zona de salida donde se encuentran sus compañeros.	El grupo se divide en dos equipos, se forman en hileras hacia una misma dirección. 	• Introducir las piernas completamente dentro del saco. • Si se cae, ponerse de pie y continuar. • Dar la vuelta al cono y llegar hasta sus compañeros. • No salirse del área demarcada. • Solo puede participar un niño a la vez por equipo.	De 10 a 15 minutos.	• Conos • Sacos • Zona amplia al aire libre
(Dobler y Dobler, 1975)				

La sillita de la reina**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo Específico:** Trabajar en equipo para desplazar a otro compañero en brazos hasta la “meta”

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Dividir al grupo en tríos, los cuales deberán formar una silla entre dos jugadores con sus manos; y la otra persona deberá sentarse en las manos de sus compañeros, y estos deben transportarlo al lugar debidamente delimitado, el trío que llegue primero a la zona de meta será el ganador.	En tríos, deberán formar una fila detrás de la línea de salida, con una debida separación. 	• Cada pareja debe llegar con su compañero cargando hasta la línea de enfrente, rebasándola. • No deben detenerse en la trayectoria, sino tendrán que devolverse.	De 5 a 10 minutos	• Conos • Zona amplia bajo techo o al aire libre
(Bustos y otros, 1999)				

Fútbol Pingüino**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo Específico:** Trabajar en grupo para pasar el balón y obtener anotaciones en el marco del equipo rival.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se le entrega a cada persona un mecate. Cada persona se ata bien fuerte alrededor de sus rodillas el mecate para que no pueda correr, los jugadores pueden desplazarse únicamente brincando o arrastrando los pies. Se divide los equipos y se juega al fútbol con un balón suave gana el equipo que lleve a cabo más anotaciones durante el tiempo establecido (8 minutos)	Se divide al grupo en dos equipos de igual número de participantes. 	• Se aplican todas las reglas básicas del fútbol. • No se permite soltarse el mecate de las rodillas.	20 minutos	• Conos • Mecate • Zona amplia al aire libre.

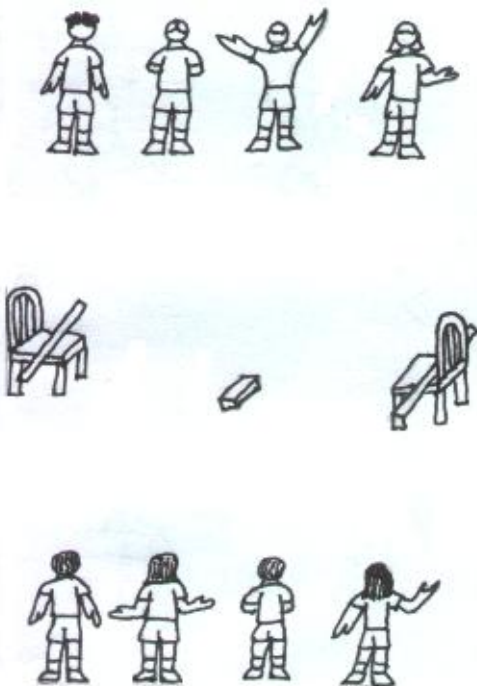
(Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1998)

Fútbol en parejas**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 8 años

Objetivo Específico: Cooperar con su compañero para desplazarse y para pasar el balón al resto de los integrantes del equipo respectivo.

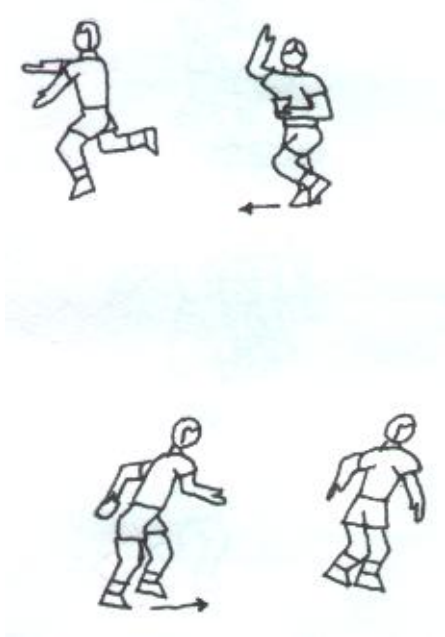
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los jugadores se atarán un pie con un compañero. Deberán realizar al menos un pase entre las parejas de cada equipo antes de poder anotar. Cada equipo tendrá dos marcos para defender y dos marcos para atacar.	El grupo se divide en dos equipos de igual número de participantes. 	• Las reglas básicas de fútbol. • Se juega con dos balones al mismo tiempo. • Se juega con 4 marcos.	De 15 a 20 minutos	• Conos • Balones • Mecates • Zona amplia al aire libre
(Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1998)				

Fútbol con bastón**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 9 años**Objetivo específico:** Compañerismo, estimulando al compañero de equipo que se encuentra realizando la actividad.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en dos, se colocan 2 sillas en cada extremo del salón, que serán los marcos, el que coordina dice un número. Los compañeros a los que les correspondió ese número (uno en cada equipo), salen corriendo a su arco o portería, toman el palo y empujando el objeto deben llegar al arco del otro equipo e introducirla entre las patas de la silla, anotando el gol. Una vez anotado el gol los jugadores regresan a su sitio en cada fila y se comienza otra vez con un nuevo número.	Se divide en dos equipos al conjunto de participantes de igual número de jugadores. Los equipos se ubican en filas y enumerados. 	• Se aplican castigos, igual que en los partidos de fútbol. Cuando otro compañero que no ha sido llamado interviene se cobra penal. • El coordinador hace el papel de árbitro. • Cuando “la bola” sale de la línea que marcan las sillas, los compañeros regresan a su respectivo sitio en el equipo. No hay puntos. Lo mismo cuando sale de la línea que marcan los 2 equipos.	De 10 a 15 minutos.	• Dos palos de escoba o palos simples. • Dos sillas o pupitres. • Un objeto pequeño (zapato, borrador, tapa u otros.) • Zona amplia y liza.

(Vargas y Bustillos, 1988)

Policías y ladrones**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo para tratar de atrapar al equipo rival.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se forman 2 equipos “policías y ladrones”.los policías están equipados con bolsitas con harina; se les da varios minutos a los ladrones para esconderse después de este tiempo los policías tratan de encontrar a los ladrones cuando los encuentran los llenarán de harina, los ladrones tratarán de ponerse a salvo en un área determinada con anterioridad. Luego se cambian los papeles.	Se divide al grupo en 2 equipos de igual cantidad de participantes. 	• No lanzar harina a partes sensibles como: ojos, nariz y otros. • No salirse de los límites determinados para el juego. • Cuando los policías lanzan harina sobre los ladrones, éstos quedan capturados y no pueden escaparse. • El ladrón que entra en la zona de seguridad, solo puede estar en ella por unos minutos.	De 20 a 25 minutos.	• Zona amplia al aire libre. • Varias bolsitas de plástico. • Harina. • Conos.

(Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1998)

Colgarse de la cola**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 8 años**Objetivo específico:** Trabajar en equipo, para tratar de impedir que un participante se agarre de la “cola”.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se escoge un participante que será el corredor. Los demás participantes se colocan uno tras otro formando una hilera. El juego consiste en que el corredor trata de colgarse o agarrarse de la cola. La hilera se retuerce para impedir que eso suceda y así proteger la cola. Si el corredor logra colgarse de la cola, el primero de la hilera pasará a ser corredor.	Se ubica todo el grupo en una hilera, menos un participante que hará de corredor. 	• La hilera debe impedir que el corredor alcance la cola. • El corredor, si alcanza la cola es sustituido por el primero de la hilera. • Los participantes de la hilera deben mantenerse siempre unidos.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia al aire libre.

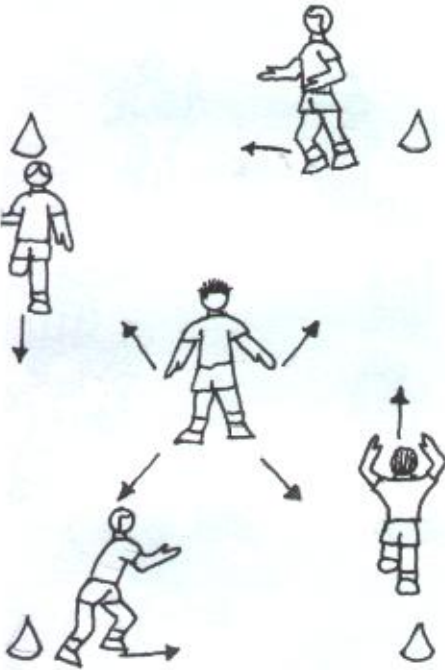
(Solano y Carrera, 1981)

Tocar y atrapar**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 6 años**Objetivo específico:** Socialización, compartiendo en conjunto con el resto de compañeros.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en dos equipos que se ubican en filas a unos 20 metros frente a frente. Los jugadores se colocan con una mano extendida hacia el frente y otra en la espalda. Un participante del equipo rival se acerca y se desplaza frente a éstos para elegir a quién tocar la mano. Cuando un jugador le toca la mano debe de salir corriendo detrás del que lo tocó e intentar tocarlo antes que éste llegue a donde su equipo.	Se divide al grupo en dos equipos que se ubican en filas a unos 20 metros frente a frente. 	• El orden de salida se sorteará antes del juego. • Si un jugador toca la mano del rival y éste no puede atraparlo antes que regrese a su equipo significará un punto para el que escapó. • La participación es alterna, primero un participante de un equipo y luego, un participante del otro y así sucesivamente.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Conos.

(Dobler y Dobler, 1975)

Las cuatro esquinas**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de los 6 años.**Objetivo específico:** Cooperar con sus compañeros, para cambiar de lugar sin ser sorprendido por el compañero del “centro”.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El juego consiste en que los cuatro jugadores de las esquinas, aprovechando las distracciones del que está en el centro tratan de intercambiarse los lugares, ya sea para la izquierda o para la derecha. La misión del que está en el centro es la de tratar de ocupar el sitio vacío que deja un jugador al intentar cambiarse con su vecino. Si el del centro consigue ocupar una esquina vacante, el que queda sin ella pasa a ocupar el centro.	Se ubican 5 participantes de manera que 4 formen un cuadro y el quinto quede en el centro. 	• No se permite quedarse quietos por mucho tiempo. • No hay dirección establecida para cambiar de lugar, en el momento del juego se deben poner de acuerdo sin que se dé cuenta el del centro. • Incluso, se puede cambiar de esquina de forma diagonal si así lo quieren los que se encuentran en las esquinas.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Conos o cualquier otro objeto para señalar las esquinas.

(Verdejo, 1983)

El tercero sobra**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 9 años**Objetivo específico:** Cooperación, con los compañeros que tratan de encontrar un sitio seguro.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se colocan en círculo uno detrás de otro, se ubican 2 jugadores dentro del círculo. Uno de los de adentro trata de tocar al otro que deberá colocarse delante de cualquier pareja y el último de ese trío deberá salir de ahí para no ser tocado, así sucesivamente.	El grupo se ubica en dos círculos, uno dentro de otro. Dentro de los círculos dos personas. 	• Los participantes al perseguirse no pueden salir de la zona delimitada. • El participante que es perseguido para estar fuera de peligro debe ubicarse de manera correcta al frente de cualquier pareja. • Si un participante es alcanzado antes de ubicarse frente a una pareja, debe seguir a otro compañero.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Conos.

(Dobler y Dobler, 1975)				

La serpiente

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 8 años

Objetivo específico: Cooperación, ayudando a sus compañeros a seguir el recorrido sin soltarse de las manos.

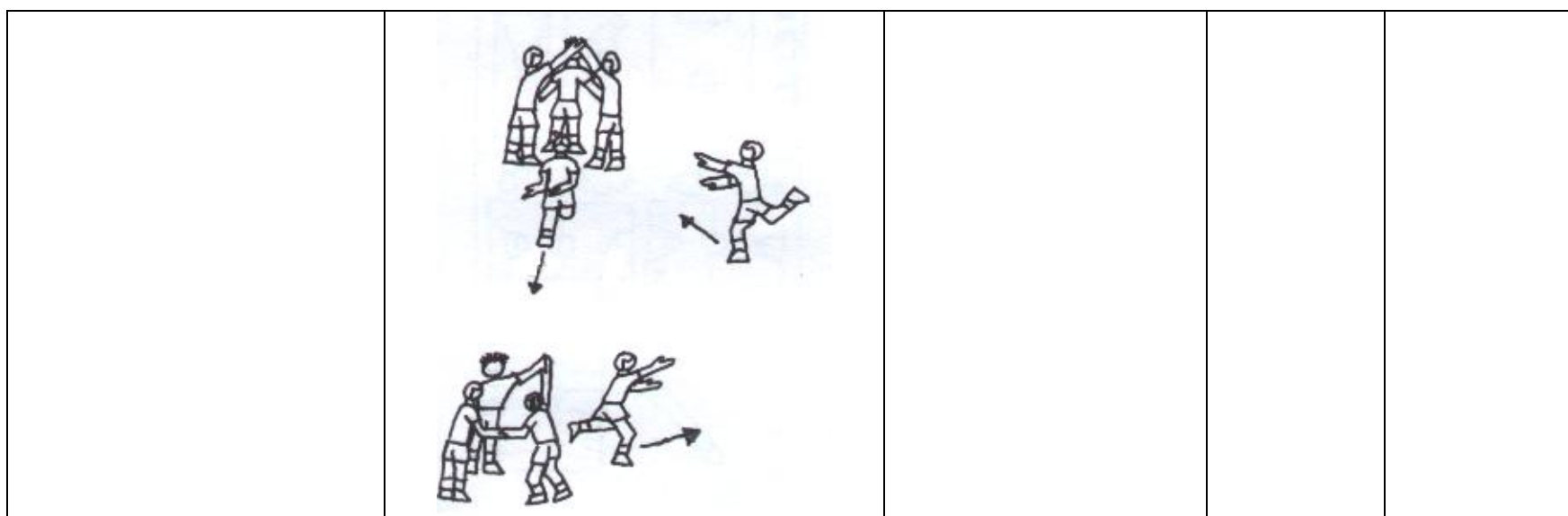
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Todos los participantes forman una larga hilera, tomados de la mano. El primero viene a ser algo así como el capitán del grupo. El capitán corre todo lo veloz que pueda, haciendo espirales, curvas, y cuantas figuras se le ocurran. La serpiente le sigue en todos sus movimientos. Los que se encuentran en la cola serán los que tengan más dificultades para seguir al grupo.	Todos los participantes forman una larga hilera, tomados de las manos. 	• Los participantes no pueden soltarse de las manos. • En el momento que se suelte la cadena debe volver a unirse e iniciar de nuevo. • Si algún compañero de la cola se cae o se suelta, puede pasar al frente a ser el capitán, para variar las posiciones.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia al aire libre, enzacatada.

(Verdejo, 1983)				

Los conejos y sus madrigueras**Intensidad:** Alta**Edad:** A partir de 6 años

Objetivo específico: Estimular el compañerismo, ayudando a los “conejos” a entrar en las “madrigueras”, para que no queden sin lugar.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los jugadores se agrupan de tres en tres, dos de ellos se toman de las manos, formando las madrigueras el tercero se coloca dentro de la madriguera. Un jugador queda sin madriguera. A la señal todos los conejos salen de la madriguera y van a refugiarse a otra de las madrigueras. El que carecía de ella tiene que procurar encontrar una, y entonces otro conejo quedará sin madriguera.	Los jugadores se agrupan de tres en tres, dos de ellos se toman de las manos, formando las madrigueras; el tercero se coloca dentro de la madriguera. Un jugador queda sin madriguera.	• Dos jugadores deben darse la mano formando la madriguera. • Cuando se da la señal todos los conejos deben cambiar de madriguera y no pueden quedarse en ella. • El conejo que no tiene madriguera debe tratar de robar una de ellas cuando se da la señal, para dejar a otro conejo sin madriguera.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.



(Solano y Carrera, 1981)

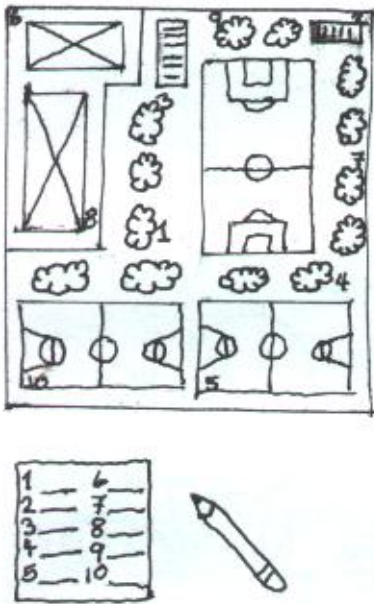
Recorrido en grupo

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 8 años

Objetivo específico: Trabajar en equipo para que el grupo pueda realizar el recorrido asignado en el mapa.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El profesor coloca los puntos de referencia en los lugares correspondientes del espacio natural. Los alumnos reciben un plano, una tarjeta y un lápiz. El grupo sigue el recorrido asignado en el plano, respetando el orden de	El profesor divide al grupo en varios equipos cada equipo recibe un plano, una tarjeta de control y un lápiz.	• Los participantes deberán respetar el orden que se les asigna en el plano, para anotar en sus tarjetas. • Gana el equipo que termine el	De 25 a 30 minutos	• Espacio natural. • Planos o mapas del lugar. • Tarjetas de anotación. • Lapiceros.

los controles. Tal y como van saliendo localizados, anotan la clave en su tarjeta para, posteriormente, comprobarla con la del profesor. También se puede realizar el mismo juego en el entorno escolar.		recorrido asignado en el menor tiempo de la manera correcta.		• Banderillas como referencia de los lugares a encontrar.
(Omeñaca y Ruiz, 1999)				

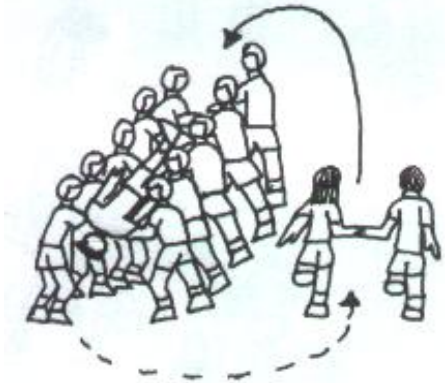
El muerto

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 9 años

Objetivo específico: Trabajar en equipo, desplazando al “muerto” sobre los brazos de todo el grupo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los organizadores escogen 2 individuos que serán los “muertos” que deben transportar los grupos hasta la zona determinada como	Se divide a los participantes en 2 grupos, que se colocan en parejas uno frente a otro, tomados de las manos de manera que se formen dos filas por grupo.	• El “muerto” no se puede caer, si se cae el equipo pierde. • Todas las parejas	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia al aire libre o bajo techo.

“meta”. Lo transportan de brazo en brazo y una vez que pasó por la pareja, ésta se desplaza hacia el lado contrario para esperar que vuelva a pasar el “muerto” para seguir transportando hasta llegar a la meta.		deben de pasar al muerto por sus brazos. • Gana el equipo que transporta más rápido al muerto hasta la meta. • El muerto debe ir avanzando entre los brazos de cada pareja y éstas cambiando de posición.		• Conos.
--	--	---	--	--

(Enciclopedia Juvenil Grolier, tomo V, 1982)

El chocolateado

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 6 años

Objetivo específico: Mejorar la cooperación, trasladándose con su pareja hacia su lugar respectivo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se agrupan por parejas tomándose de las manos, se colocan formando un círculo y dejan una pareja afuera. La pareja que queda	El grupo se divide en parejas y se toman de las manos formando un círculo, una pareja debe quedar afuera del círculo.	• Las parejas en todo momento deben estar tomados de las manos.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire

afuera camina alrededor (tomados de la mano) en el sentido de las agujas del reloj. En un momento determinado la pareja que va caminando toca en las manos a una de las parejas del círculo, en este instante ambas parejas deben correr alrededor del círculo en sentido contrario tratando de llegar primero al lugar que quede vacío. Los que llegan de último pierden y repiten el ejercicio.		• La pareja del círculo que es tocada debe correr en dirección contraria a la pareja de afuera. • La pareja que queda sin lugar se queda afuera y debe buscar quitarle el lugar a otra pareja.		libre.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

El saltarín

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 8 años

Objetivo específico: Trabajar en equipo, para lograr un adecuado desplazamiento del balón entre las piernas de los participantes.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los participantes se ubican en 2 hileras con las piernas abiertas; el primero de la hilera sostiene un balón sobre su cabeza y lo tira hacia atrás	Se divide al grupo en dos, se ubican en hileras con un metro de distancia entre cada participante. Se colocan con las piernas abiertas.	• El balón debe pasar por en medio de todas las piernas de los compañeros de la hilera.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire

por en medio de sus piernas y las de sus compañeros. El último toma el balón, lo coloca entre sus piernas y se dirige saltando hacia el frente de la hilera y realiza lo mismo que el primer compañero.		• Si el balón no llega al final los compañeros en la hilera pueden ayudar para que llegue al final. • El último en la hilera con el balón entre sus piernas se debe desplazar al frente saltando y no puede lanzar el balón hasta que se ubique de primero en la hilera. • Gana el equipo que logra ubicarse de la misma manera que comenzó.		libre. • 2 balones de voleibol.
--	--	--	--	--

(Enciclopedia Juvenil Grolier, Tomo XII, 1982)

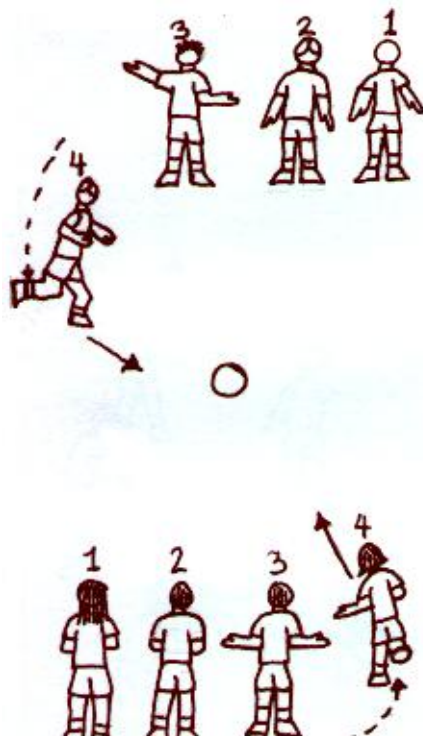
Fútbol de números

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 7 años

Objetivo específico: Compañerismo, brindando apoyo al compañero de equipo que se encuentra realizando la actividad.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El grupo se divide en dos equipos a cada participante se le asignan números diferentes de acuerdo al número de participantes. El	Se divide al grupo en dos equipos y se ubican en filas frente al otro equipo.	• Únicamente el número que llamen debe salir de su zona. • Cuando son llamados los participantes	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia enzacada • Conos.

organizador llama a un determinado número; éstos corren al centro donde se encuentra el balón que deberán tratar de llevar con sus pies hasta la zona donde se encuentra el equipo rival.		deben tratar de llevar el balón hasta la zona del rival y evitar que el balón llegue a la zona del respectivo equipo. • La pelota debe ser desplazada únicamente con las piernas (como en el fútbol). • Si el balón sale de la zona delimitada el intento queda como nulo.		• Balón de fútbol.
--	--	--	--	--

(Greaves y Anderson, 1981)

El martillo demoledor

Intensidad Alta

Edad: A partir de 4 años

Objetivo específico: Socialización, compartiendo en conjunto con el grupo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
El grupo se ubica en un círculo y un participante (el verdugo) en el centro de éste.	Todos se disponen en un círculo a una distancia del portador del martillo (el verdugo: que se encuentra en el centro).	• El verdugo tratará de girar la cuerda siempre al nivel	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo

El verdugo empieza a hacer girar el martillo describiendo un círculo para poder alcanzar al grupo y eliminar al participante que no salte en su momento y que sea tocado. El ejercicio también se puede realizar formando parejas.		del suelo y que se eleve lo menos posible. • El participante que es tocado por la cuerda debe salir. • La velocidad para girar la cuerda quedará a elección del verdugo.		techo o al aire libre. • Una cuerda con un peso en uno de los extremos.
(Camerino y Castañar, 1991)				

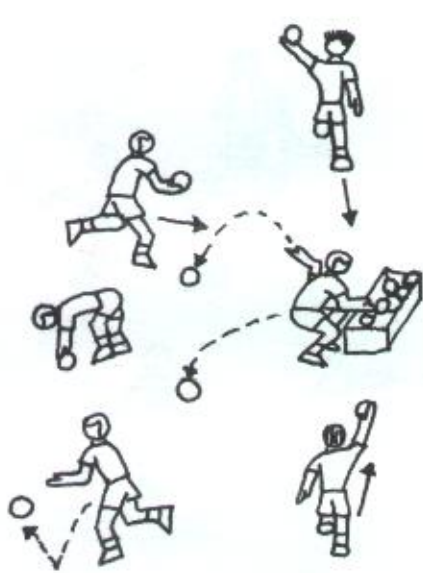
Recoger las pelotas

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 6 años

Objetivo específico: Trabajar en equipo, para tratar de mantener las pelotas en la caja.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
En el centro del lugar se coloca una caja con pelotas y un encargado de sacarlas	En el centro del lugar se coloca una caja con pelotas y un encargado de sacarlas de su lugar.	• El participante que saca las pelotas tendrá 30	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre.

de su lugar. Éste lanza las pelotas hacia todas direcciones con la intención de vaciar la caja. Todos los demás lo impiden recogiendo con rapidez las pelotas y tratando de mantener la caja llena.		segundos para sacar las pelotas cuando el tiempo termine se cuentan las pelotas que están en la caja. • El tiempo es cronometrado. • Gana el jugador que cuando termine el tiempo tenga menos número de pelotas en la caja.		• Caja. • Pelotas. • Cronómetro.
(Dobler y Dobler, 1975)				

Se perdió la cola

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 6 años

Objetivo específico: Desarrollar la cooperación de los participantes, para defender a su equipo del asecho del rival.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en dos equipos. De las espaldas de	Se divide al grupo en dos equipos. Se les entrega una cinta de color diferente	• Cuando a un participante le quitan	De 5 a 10 minutos.	• Zona amplia

todos los jugadores cuelga una cinta de color diferente para cada equipo. A la señal todos los participantes tratan de quitarle la cola a los del equipo opuesto t defender las colas de su equipo. El espacio se encuentra limitado y ningún participante puede salir de este espacio.	para cada equipo. 	la cinta debe salir del juego. • Si algún participante se sale del área de juego automáticamente queda fuera. • Gana el equipo que le quite primero todas las colas a su rival.		bajo techo o al aire libre. • Conos. • Cintas de dos diferentes colores.
(Dobler y Dobler, 1975)				

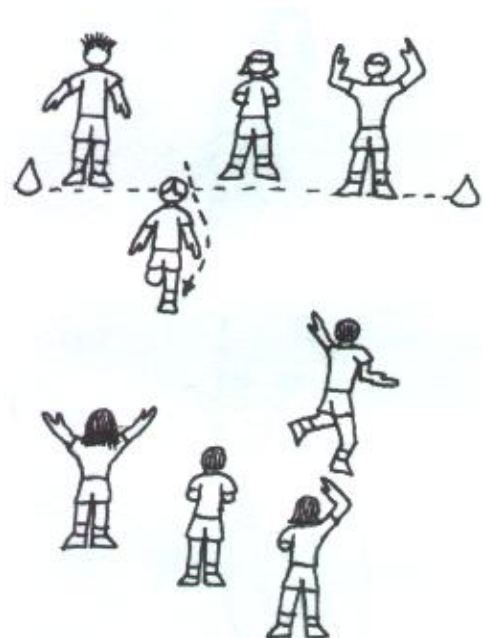
Atrapar con relevo

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 8 años

Objetivo específico: Trabajar en equipo, para atrapar al equipo rival utilizando el cambio de “cazadores” (relevos).

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se divide al grupo en dos equipos. Se limita el campo	Se divide al grupo en dos equipos. Se limita el campo de juego, quedando un	• Los jugadores que son tocados por	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia

de juego, quedando un equipo adentro y otro afuera. Ala señal, el primer cazador corre al área e intenta alcanzar a jugadores del equipo que se encuentra en el área marcada. Cuando lo crea conveniente se dirige hacia fuera del área, (donde se encuentran sus compañeros) tocando al próximo cazador para que éste pase al área marcada a seguir con la “cacería”. Cuando termina el juego se invierten los papeles.	equipo adentro y otro afuera. 	un cazador deben salir del juego. • Se cronometra el tiempo que dura la actividad. • Gana el equipo que requirió menos tiempo en la cacería. • Los cazadores deben esperar a que su compañero les toque la mano para poder entrar al área de juego.		bajo techo o al aire libre. • Conos.
(Dobler y Dobler, 1975)				

Relevo con el periódico

Intensidad: Alta

Edad: Mayores de 8 años

Objetivo específico: Cooperación de los participantes, para la ejecución de un adecuado relevo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
-------------	--------------	--------	--------	------------

Se divide al grupo en 2 o 4 equipos, cada uno de ellos se ubican en hileras. A cada equipo se le entrega una página de papel periódico. El primero de cada grupo corre con la página en su pecho sin la ayuda de las manos hasta donde se encuentra una marca que tendrán que darle vuelta y regresar a su respectivo grupo, donde entrega la página al segundo participante y éste realiza lo mismo que el primero.	Se forman 2, 3 o 4 equipos y se ubican en hilera frente a una marca ubicada a unos 15 metros de distancia. 	• Los participantes se tienen que desplazar con el periódico en su pecho y no lo pueden tocar con sus manos. • Si el periódico cae en el recorrido, la persona lo tiene que volver a ubicar en el pecho en el mismo lugar donde se le cayó. • Los demás participantes deben esperar en el lugar de salida a que su compañero le entregue el periódico para realizar el recorrido.	De 5 a 8 minutos.	• Varias páginas de periódico. • Zona amplia al aire libre o bajo techo. • Conos.
---	---	---	--------------------------	---

(Omeñaca y Ruiz, 1999)

Calles y avenidas

Intensidad: Alta

Edad: Niños de 9 años en adelante

Objetivo específico: Propiciar el trabajo en grupo movilizándose de manera conjunta hacia la dirección indicada por el organizador.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
-------------	--------------	--------	--------	------------

El grupo debe ser de un mínimo de 20 participantes. Se les pide que se formen en tres o cuatro filas, cada una con el mismo número de personas, una al lado de otra. Cada fila se da la mano entre sí, quedando formadas las avenidas. A una señal del coordinador, todos se vuelven para la derecha y se dan la mano formando las calles, cada vez que el coordinador dé una señal se girará a la derecha formando las calles o avenidas. Se pide dos voluntarios; uno va a ser el gato y otro el ratón, el gato perseguirá al ratón a través de las calles y avenidas tratando de atraparlo.	Separar al grupo en 5 subgrupos, colocados en filas tomando distancia entre cada compañero y cada fila. Dos compañeros se quedan afuera y serán el “gato” y el “ratón”. 	• Los participantes que forman las calles y avenidas deben tratar de impedir que el gato se coma al ratón, por lo que el organizador debe estar muy atento para dar la señal en el momento preciso y los que conforman las calles y avenidas para cambiar rápidamente. • El gato y el ratón no pueden pasar por donde están las manos unidas. • En el momento en que el ratón sea atrapado, acaba el juego y pueden pasar otros a hacer los papeles de gato y ratón.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia al aire libre o bajo techo.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

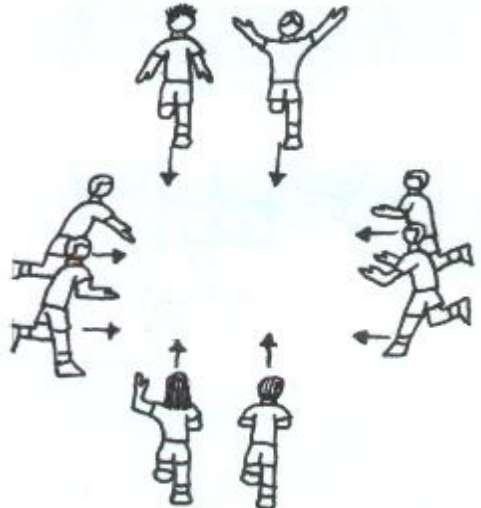
Alto y siga

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 6 años

Objetivo específico: Cooperación, con sus compañeros, para movilizarse unidos y que no se desintegre el grupo.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
-------------	--------------	--------	--------	------------

Al dar la señal los equipos deben intercambiarse de sitio, los que están en el norte con los del sur y los del este con los del oeste. Un compañero hace de policía y otro de vigilante, el policía en cualquier momento da una voz de ¡alto! y todos deben pasar inmediatamente. Una vez hecho esto, el policía da la voz de ¡siga! Y continúa la carrera.	Se divide a los participantes en cuatro grupos se colocan lo más separado posible unos de otros, representando los cuatro puntos cardinales (norte frente a sur y este frente a oeste). 	• Cuando se da la voz de ¡alto!, todos deben detenerse inmediatamente, aquellos que no lo hacen quedan fuera del juego. • El policía y el vigilante deciden quién queda fuera del juego por no detenerse. • Gana el equipo que conserve mayor número de participantes.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Conos.
(Vargas y Bustillos, 1988)				

La comba

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 7 años

Objetivo específico: Cooperación y colaboración ayudando al compañero a saltar la cuerda.

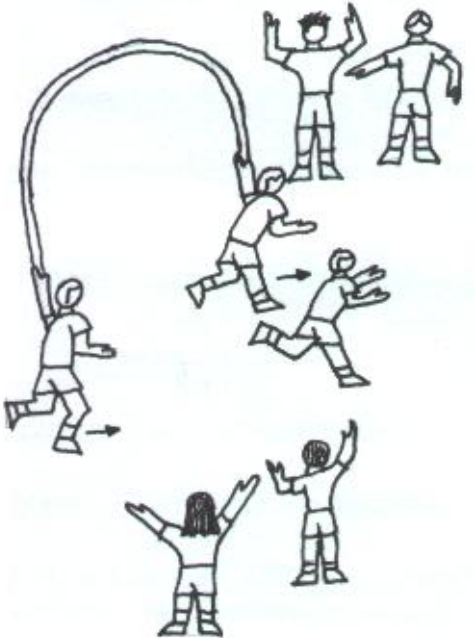
Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Se trata de avanzar al tiempo que se rota la cuerda por encima de la cabeza y se salta cuando llega a su punto más bajo. Si se alcanza un buen nivel de destreza se puede avanzar por un recorrido prefijado. También se puede saltar sin desplazamiento con la pareja enfrentada y siendo un solo miembro el portador de la cuerda además saltar en parejas con otros dos compañeros que desde los extremos hacen girar la cuerda.	Por parejas o en pequeños grupos, tomados de la mano y sujetando en la otra mano un extremo de la cuerda. 	• Se puede fijar n recorrido si hay desplazamiento y la pareja que termina primero el recorrido. • Si se realiza sin desplazamiento, una vez que la pareja pierde el ritmo de los saltos y maja la cuerda se cambia de pareja y la que obtenga mayor número de saltos, gana.	De 15 a 20 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • Varias cuerdas de aproximadamente 3 metros de largo. • Conos.
(Omeñaca y Ruiz, 1999)				

La pesca

Intensidad: Alta

Edad: A partir de 8 años

Objetivo específico: Cooperar con sus compañeros, para escapar de la pesca.

Descripción	Organización	Reglas	Tiempo	Materiales
Los peces se disponen por la zona y los pescadores agarran cada uno un extremo de la cuerda. Los pescadores se acercarán a los peces para poderles apresar dentro de la cuerda que llevan en sus manos. El pez atrapado tendrá que sentarse en el suelo e impedir la marcha normal de la pesca, ayudando a escapar a sus compañeros.	En el espacio en general se ubican todos los participantes. Los pescadores agarran cada uno un extremo de la cuerda. 	• El pez que sea atrapado no puede liberarse y debe sentarse. • Los peces no pueden salirse de la zona delimitada. • El pez que salga de la zona cuenta como si estuviera atrapado.	De 10 a 15 minutos.	• Zona amplia bajo techo o al aire libre. • 1 cuerda de 6 a 8 metros. • Conos.

(Camerino y Castañar, 1991)

VARIANTES DE LOS JUEGOS PARA POBLACIONES DE MENOR EDAD

CAPÍTULO I JUEGOS DE BAJA INTENSIDAD

- Guía al ciego: todo el grupo se forma en círculo y se escoge un participante para vendarle los ojos y todos sus compañeros lo guiarán para que encuentre las bolitas.
- Trasladando el mecate: el grupo se ubica en la misma posición pero sin tomarse de las manos pudiendo utilizarlas para pasar el mecate a través de su cuerpo y pasarlo a su compañero.
- Bomba inquieta: se pasa solo una bomba con agua a la vez, si se cae se reemplaza la bomba.
- La gente pide...: el coordinador le pide a un participante a la vez que vaya por un objeto que se encuentra en un lugar específico (puede ser una caja).
- La cadena humana puede realizarse con bolitas pequeñas o sacos pequeños de arena. La distancia entre la cadena se puede reducir para que al pasar el objeto no se tenga que lanzar.
- Inflar el globo: no es necesario inflar el globo hasta que explote, se puede establecer un tamaño razonable que el organizador vigilará para que se cumpla.

CAPÍTULO II JUEGOS DE MEDIA INTENSIDAD

- Carrera a ciegas: el participante que lleva el vaso con agua no es levantado en los brazos, lo llevan caminando hasta donde está el balde vacío.
- Casería en parejas: en la parejas ninguno de los participantes es vendado para una mejor movilización.
- El pingüino: disminuir el número de balones que se debe trasladar (puede ser dos balones por grupo).
- Eslalom: el participante puede transportar el balón entre los conos con otras partes del cuerpo (como los pies).
- El puente: los participantes no pasan los cartones a sus compañeros. Ellos se trasladan hacia delante uno a la vez, cuando se ubique al frente y se encuentre sobre el cartón el compañero del final hace lo mismo.

- Carrera de arriba y abajo: se pasa el balón únicamente por encima de la cabeza hasta llegar al último. Cuando el último lleva el balón al inicio, se pasa el balón por debajo de las piernas hasta llegar al último y se repiten estas acciones.

CAPÍTULO III JUEGOS DE ALTA INTENSIDAD

- Gato y ratón: se disminuye el número de gatos y ratones (un gato y un ratón).
- Fútbol en parejas: los participantes se ubican en parejas pero no se atan los pies, sin embargo deben estar siempre juntos. Se disminuye el número de marcos (solo dos) uno para cada equipo.
- La serpiente: los participantes se ubican en hilera, pero no se toman de las manos. Únicamente deben seguir al compañero que se encuentra al frente.
- La comba: los participantes pueden saltar la cuerda uno a la vez hasta que pierdan el ritmo.

REFERENCIAS

Bantulá, J. (1998). Juegos motrices cooperativos. Barcelona: Paidotribo.

Bustos, M, Carrión, M, García, J, Guzmán, J, Irigoyen, A, Larraya, I, López, J, Martínez, F, Masedo, J, Muriel, J, Ruiz, M, Sánchez, J, Palacios, R, Velásquez, C, Zoroza, A. (1999) Juegos populares (Una propuesta práctica para la educación física). Madrid: Pila Teleña.

Camerino, O y Castañer, M. (1991) 1001 ejercicios y juegos de recreación. (2ª edición), Barcelona: Paidotribo.

Cátedra de Recreación Escuela Ciencias del Deporte Universidad Nacional, M. Sc. Jorge Rodríguez, (2001).

Chateau, J. (1973) Psicología de los infantiles. Buenos Aires: Kapelusz.

Cratty, B. (1982). Juegos escolares que desarrollan la conducta. México: Pax – México.

Dobler, E. y Dobler, H. (1975) Juegos menores: un manual para escuelas y asociaciones deportivas. Traducido por Eberhard – Rodolfo Castillo. Alemania: Leipzig

Enciclopedia Juvenil Grolier, (1982) Tomos I, V, XII, México: Cumbre.

Fernández, A. (1998) Los juegos sensoriales y psicomotores en Educación Física (propuesta de unidades didácticas y fichas de clase). Madrid: Gymmos.

Gilb, S. (1984). Juegos para escolares. México: Pax México.

Greaves, E. y Anderson, L. (1981) 101 actividades para poblaciones especiales. USA: Peek Publications.

Huizinga, J. (1972) Homo ludens. Madrid: Alianza S.A.

Omeñaca, R y Ruiz, J. (1999) Juegos Cooperativos y Educación Física, Barcelona: Paidotribo.

Piaget, J. (1977) Psicología infantil. (7ª edición), Madrid: Morata.

Ríos, M. Blanco, A. Bonany, T. y Carol, N. (1998) Actividad Física adaptada (el juego y los alumnos con discapacidad: la integración en los juegos, juegos específicos, juegos motrices sensibilizadores). Barcelona: Paidotribo

Solano, N y Carrera, Y. (1981) Manual de juegos organizados para preescolares. San Ramón, Costa Rica: Centro Universitario de Occidente.

Terr, L. (2000) El juego: ¿Por qué los adultos necesitan jugar?. Barcelona: Paidós.

Vargas, L. y Bustillos, G. (1988) Técnicas participativas para la educación popular. Tomo I, (8ª edición). San José, Costa Rica: Centro de estudios y Publicaciones Alforja.

Verdejo, C. (1983) juegos para todos. Barcelona: Ramón Sopenas S.A.