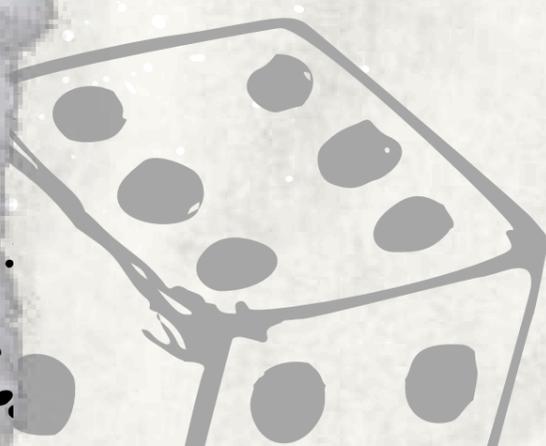




DOSSIER DE JUEGOS

Primer trimestre
Curso 2024/2025



DINAMICAS DE DISTESIÓN

Las **dinámicas de distensión** son juegos o actividades grupales diseñadas específicamente para relajar el ambiente, promover la interacción social y reducir el estrés físico o mental. Estas dinámicas pueden incluir juegos sencillos, ejercicios de respiración, movimientos corporales suaves o actividades de reflexión, todas orientadas a fomentar un ambiente tranquilo y distendido.

Son utilizadas en diversos entornos, como. A menudo, se emplean después de actividades que exigen un alto nivel de concentración o esfuerzo físico, para aliviar el estrés y mejorar la cohesión del grupo.

CARAS SERIAS

La mecánica de este juego es sencilla. Consiste en realizar 2 filas, colocando una frente a la otra. El objetivo del juego es ser el primero en conseguir que el jugador que tiene enfrente se ría. Para ello pueden realizarse gestos, contar chistes, muecas, etc.

LA CASA ESTA REVUELTA

El grupo se divide en Reyes, Reinas, Príncipes y Princesas y se colocarán formando un círculo. El monitor/a irá contando una historia y cada vez que nombre a algún personaje (Ejem: Reyes) éstos deben de cambiar de lugar. Si se dice la palabra "Corte", todos deben de cambiar. En algún momento el monitor/a se sentará en alguna silla, por lo que algún participante se quedará sin sitio, éste debe de continuar la historia.

MELOCOTÓN-PLÁTANO

El grupo se coloca en círculo. La persona que tenemos a nuestra derecha será "Melocotón" y la persona de la derecha "Plátano". El/la monitor/a le dirá a alguien "Melocotón" o "Plátano" y este o esta deberá decir el nombre de su compañero/a de la derecha o de la izquierda según la fruta que el monitor le haya dicho. Si falla, esa persona pasará al centro y será el encargado o encargada de dirigir el juego.



EN BUSCA DE LA MOFETA

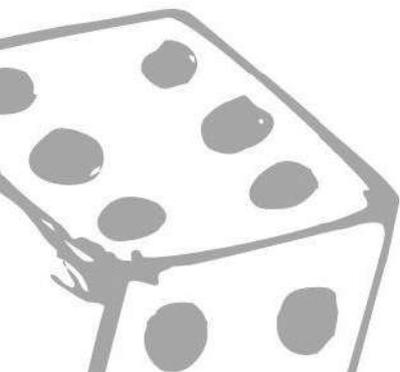
El juego es un "tod@s contra tod@s". Todo el grupo se coloca en un lugar exterior y cada jugador tapa su nariz con una de las manos y agarra su pie con la otra mano. Al sonido del silbato de la maestra o maestro comienza el juego, que consiste en atrapar a otros jugador@s. La regla general es que solamente se puede atrapar a otr@s cuando algún niño o niña suelta la mano de la nariz, del pie o ambas. ¿Estáis preparad@s para pasar un rato divertido? ¡Vamos allá!

¿UN QUÉ?. ESTO ES UN ABRAZO. UN CLIP Y UN CLAP

Todos los jugadores en círculo. El jugador A dice al de su derecha B "Esto es un abrazo", abrazándolo. El jugador B le pregunta "¿Un qué?", y A le responde "Un abrazo", abrazándolo de nuevo. El jugador B dice al de su derecha C "Esto es un abrazo", abrazándolo. El jugador C le pregunta a B "¿Un qué?", y el jugador B le pregunta a A "¿Un qué?". A le responde a B "Un abrazo", abrazándolo otra vez, y B le responde a C "Un abrazo", abrazándolo otra vez. Se sigue así sucesivamente. La pregunta "¿Un qué?" siempre vuelve al jugador A, quien siempre devuelve abrazos que pasan en cadena. La misma dinámica se comienza, a la vez, por la izquierda, con el mensaje "Esto es un beso". Cuando los besos y los abrazos comienzan a cruzarse en una de las partes del círculo comienza el jaleo y la diversión. También se puede hacer pasando objetos para un lado, un CLIP, y para otro, un CLAP. Se termina cuando el abrazo le llegue al jugador A por la izquierda, y el beso por la derecha.

HABLA Y HAZ LO CONTRARIO

Cada equipo manda una persona a desafiar a otra del otro equipo. El que desafía dice algo como «ESTOY RASCANDOME LA CABEZA» pero en realidad esta rascándose la tripa. La persona desafiada tiene que responder «ME ESTOY RASCANDO LA TRIPA» y al mismo tiempo darse palmadas en la cabeza. Si falla o tarda demasiado tiempo en hacer lo que tenga que hacer el equipo desafiante gana un punto.



CIRCULOS COLOREADOS

Materiales: 5 tizas de colores diferentes, Rojo, Azul, Verde, Amarillo y Marrón. (o los colores que dispongamos)

Se divide al grupo en dos equipos iguales y se les dice que se numeren ellos mismos en sus equipos. Entonces dibuja un número de círculos de color en el suelo, varios por cada color.

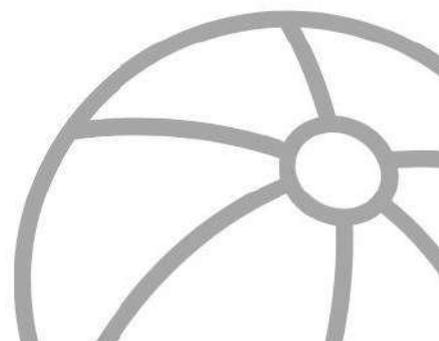
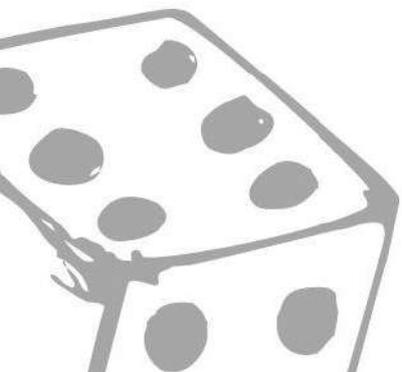
El monitor dice un objeto y un número ej. «HIERBA 2», el número dos de cada equipo tiene que correr y meterse en el círculo que corresponda al color del objeto. La primera persona que entre en el círculo del color correcto gana un punto para su equipo.

AGARRAR LA COLA

Materiales: Una cuerda para cada patrulla. (equipo o grupo).

Se divide a los jugadores por equipos. Cada equipo o grupo se coloca en fila detrás de su piloto.

Cada persona sujeta el cinturón o la cintura de la persona de delante. El último tiene una cola puesta en sus pantalones. A la palabra 'YA' el piloto tiene que moverse alrededor de la habitación para tratar de conseguir el mayor número de colas del resto de grupos. Cualquier grupo en que se separe la cadena será descalificado. El equipo ganador será el que haya conseguido un mayor número de cuerdas.



DINAMICAS PARA TRABAJAR LA CONFIANZA

Las dinámicas de confianza son actividades ideales para fomentar la cohesión y participación de todos los miembros del grupo, se conozcan de antemano o no.

Las hay de todo tipo, haciendo que los participantes hagan ejercicio, pongan a prueba su imaginación o sus dotes comunicativas, pero, en conjunto, todas ellas sirven para generar un entorno distendido en el que las personas se sienten más seguras.

EL LAZARILLO Y EL CIEGO

Materiales: Una venda o un pañuelo.

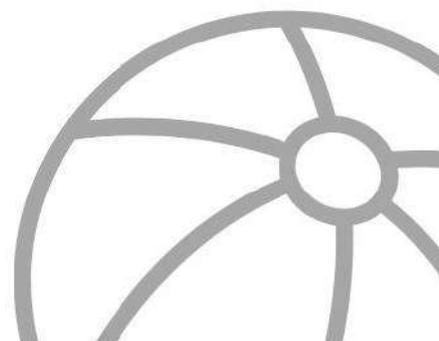
Se dividirá al grupo en parejas. A un miembro de la pareja se le vendarán los ojos y tendrá que llegar de un lugar de la clase a otro siguiendo las indicaciones que le dé su compañero. Se podrán colocar algunos obstáculos en el camino.

De este modo el niño/a con ojos vendados deberá depositar su confianza en su compañero/a.

LA SILLA DE LA CONFIANZA

Materiales: Una silla

El inicio del juego comienza sentando a un alumno o alumna en "la silla de la confianza" (que estará colocada en el centro del lugar donde se realice la dinámica). El resto de compañeros y compañeras irán pasando por delante de la silla y dirán a la persona que está sentad@ una cualidad positiva. (Eres muy alegre, eres amable...). Cuando todos los niños y niñas hayan pasado, se sienta en la "silla de la confianza" otra persona y se repite el procedimiento explicado anteriormente, así hasta que todo el alumnado se haya sentado en la silla.



TRENES LOCOS

Materiales: pañuelos de tela o vendas para tapar los ojos.

Desarrollo de la dinámica:

El monitor o monitora dividirá al alumnado en 4 o 5 grupos (en función de la ratio) y entregará a los integrantes un pañuelo o venda para que se tapen los ojos, excepto a un miembro de cada grupo. La actividad consiste en formar un tren (por grupo), en el que sin hablar deben llegar a un sitio establecido. La persona que no tiene los ojos tapados irá en el último lugar del tren guiando al grupo. En el desarrollo de la actividad, el dinamizador o dinamizadora, establece que grupo comienza y el resto del alumnado espera su turno en silencio, observando al primer grupo. La actividad finaliza cuando todos los trenes hayan realizado la actividad. Posteriormente se realizará una reflexión sobre los sentimientos que han sentido en la realización de la dinámica.

EL JARDINERO

Esta dinámica sirve para fomentar un entorno de confianza a la vez que se anima a ser asertivo y no tenerle miedo a chocar o hacerse daño si hay alguien que nos guía.

Es una actividad que durará dependiendo de la cantidad de participantes. Para grupos de 15 personas puede tardarse unos 30 minutos. En cuanto a materiales, **se necesitará una regadera o algún objeto relacionado con la jardinería, además de algo para tapar los ojos.**

Pasos a seguir

Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formando dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida.

Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, **tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.**

Este trayecto debe hacerse sin tocar las dos filas de árboles, los cuales pueden decirle al jardinero, antes de que choque contra ellos, que se está acercando o que se está equivocando de dirección.

De forma sucesiva, los árboles se irán convirtiendo en jardineros y se irá repitiendo la tarea una y otra vez hasta que todos la hayan hecho.



DINÁMICAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

LOS ESPEJOS

El grupo se sitúa en 2 filas, mirando de frente unos a otros. Las personas que quedan en frente son pareja de persona y espejo. Uno hace un gesto y el otro lo intenta imitar a la vez como un espejo. Luego se cambian los papeles, al final se hace una valoración.

PELOTA IMAGINARIA

Los y las menores deben colocarse en un círculo. El/la educador/a deberá de pasarles una pelota imaginaria que cogerán con las dos manos. Cada alumno o alumna debe hacer algo con la pelota: botarla, pasarla a un compañero o compañera, lanzarla, imitar el movimiento de encestar en baloncesto, etc.

PINTA-PINTA

El grupo se dividirá en dos y el monitor/a enseñará un dibujo a la mitad del grupo, esta mitad elegirán a otra persona (que no ha visto el dibujo) y se pondrán en parejas, el que ha visto el dibujo, tendrá que describir a su compañero/a, que es lo que había en el dibujo y el otro tendrá que adivinarlo.

DICTADO A CIEGAS

Materiales: Un dibujo (plantillas), lápiz y folios blancos

Se juega en parejas. Se deben sentar espalda con espalda. Un miembro de la pareja dicta el dibujo y el otro lo debe dibujar intentando seguir todos los pasos al detalle que le dicta el/la compañero/a.

Cuando se termine el dictado se comparan los dibujos con el original y se comenta cómo ha ido.

GUERRA DE NOMBRES

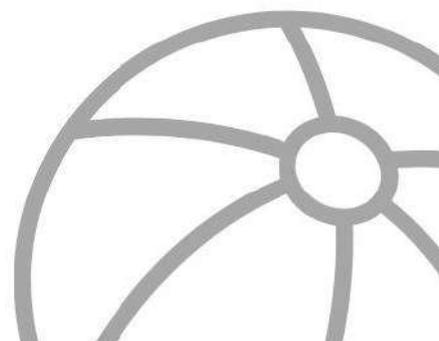
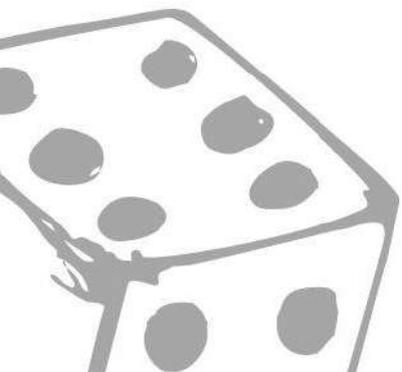
Materiales: una hoja de papel reciclado

El grupo se coloca en un círculo grande. A continuación, les pedimos que piensen en el nombre de un compañero que se encuentre dentro del círculo y a la de tres, todos a la vez, gritarán el nombre. De modo que no serán capaces de escucharse.

Después, se les pedirá que escriban su nombre en un papel y hagan una bola con ella. A la de tres, haremos una guerra de bolas entre todos durante 2



minutos aproximadamente. Una vez que están todas las pelotas revueltas, tienen una nueva misión; que cada uno consiga la bola con su nombre. Cada persona tendrá una estrategia diferente, buscar en solitario, buscar en parejas, ayudar a otros a buscar, etc. Al finalizar, se hace una reflexión sobre cómo ha sido más rápido y eficaz la búsqueda.



DINAMICAS PARA RESOLVER CONFLICTOS

Las dinámicas de resolución de conflictos plantean situaciones en las que o bien se presenta un conflicto real o bien uno imaginario. Sea cual sea, los participantes deben encontrar una solución, ya sea por medio de la reflexión o debatiendo y cooperando.

Estas actividades suelen ser muy divertidas, implicando juegos que calman la situación generada por un conflicto grupal o que preparan a los participantes a hacerle frente a situaciones tensas en un futuro.

A continuación, veremos diferentes dinámicas de resolución de conflictos, aptas para todas las edades, con materiales relativamente fáciles de realizar y eficaces a la hora de arreglar situaciones problemáticas entre personas.

EL CÍRCULO

Objetivo: resolver conflictos de carácter interpersonal explicando a cada miembro del grupo qué ha sucedido, cómo se ha sentido y como se puede resolver la situación.

Desarrollo de la dinámica: Los miembros del grupo se sentarán en forma de círculo. La principal regla es que solo puede hablar la persona que tiene el tótem en sus manos. El docente actuará como guía del proceso, le dará el tótem a un alumno/a para que comience a explicar la situación problemática. Posteriormente se lo dará a otro, de este modo cada miembro podrá explicar su versión, opiniones, sentimientos sobre la situación conflictiva y posibles soluciones a la misma.

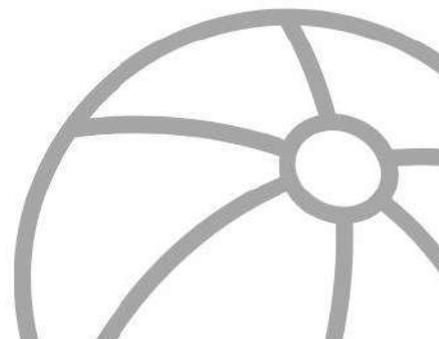
MEDIACIÓN

Objetivo: Que sean los propios implicados en el conflicto quienes resuelvan el problema.

Desarrollo de la dinámica:

Esta dinámica tiene dos reglas básicas: respeto de turno de palabra/opiniones y hablar de forma calmada, sin gritos y sin alteraciones. Se reunirá a los alumnos/as implicados en el conflicto para que ellos mismos hablen sobre lo sucedido, expliquen cómo se han sentido y ofrezcan posibles soluciones al problema. Permanecerán reunidos hasta que hallen una solución.

Se les puede facilitar un espacio privado e íntimo para que conversen.



ROLE-PLAYING

Objetivo: Crear una situación conflictiva ficticia a la que ofrecer soluciones por medio del role-playing.

Materiales: tarjetas con situaciones conflictivas.

Desarrollo de la dinámica: Se le presentará al alumnado una situación conflictiva y por medio del role-playing deberán resolver esa situación. Se pueden utilizar las tarjetas incluidas en el material o presentarles situaciones cotidianas relacionadas con su entorno.

BUZÓN DEL PERDÓN

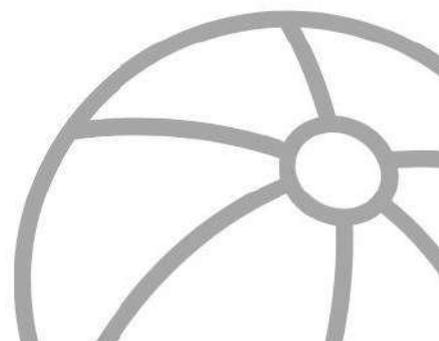
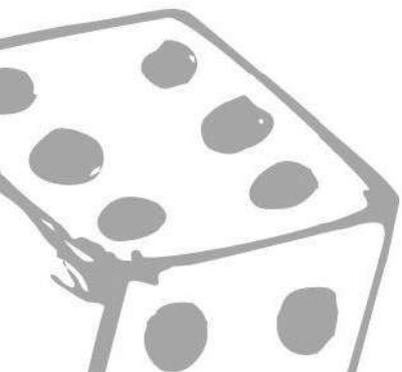
Objetivo: animar a los alumnos a pedir disculpas y decirse palabras amables.

Materiales:

- Una caja de cartón con ranura o un buzón.
- Folios de colores o blancos.

Desarrollo de la dinámica:

Colgaremos el buzón en un lugar visible del comedor y dejaremos al lado unos folios de colores con 3 preguntas: ¿qué ha ocurrido? ¿a quién pides perdón? y ¿qué puedes ofrecer para compensarle? De manera que cada vez que tengamos un conflicto, les pediremos a los alumnos que asuman su responsabilidad y rellenen (en casa o en clase) una de las hojas y la echen al buzón respondiendo a esas 3 preguntas. Una vez a la semana abriremos el buzón y repartiremos la carta a quien corresponda.



JUEGOS TRANQUILOS

Conocida es, por todas y todos, la necesidad de los niños y niñas de estar en continuo movimiento. La actividad física genera espacios de disfrute y diversión. También, cuando ponemos a prueba capacidades más cognitivas o de índole social, los y las participantes muestran un interés semejante.

Los niños y niñas, o jóvenes, aprenden a comunicarse. Llegan a reconocer las expresiones faciales y el lenguaje corporal. Descubren cómo iniciar y mantener las conversaciones, así como la forma adecuada de expresar sus pensamientos y deseos.

EL JUEGO DE LAS PELÍCULAS

Una o uno piensa una película y, sin decir palabra, tiene que representarla con gestos para que los demás la adivinen, la primera o primero en hacerlo será el siguiente en representar una nueva película o serie de dibujos animados.

EL JUEGO DE LAS IMITACIONES

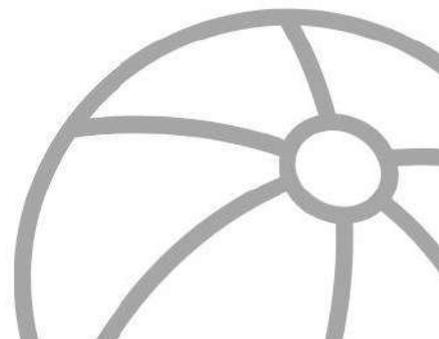
Se puede jugar de muchas formas: imitar a los amigos, a los profesores, a personajes famosos... Nos ponemos a imitar a alguien y que los compañeros y compañeras traten de averiguar quién es.

EL SASTRE

Las jugadoras y jugadores demuestran sus habilidades para engañar, al contrario.

El director o directora del juego anuncia que al sastre no le gusta ni el rosa, ni el amarillo, ni el verde. Estos colores no deberán pronunciarse nunca. El director o directora señala a un jugador o jugadora (el cliente), el cual se levanta y va delante de otro participante por él elegido (el sastre), con el que traba el siguiente diálogo:

- Buenos días, señor o señora.
- Buenos días amigo/a mío/a.
- ¿Cómo me va a vestir?
- Con un pantalón gris (o con un chaleco rojo, etc.).



El jugador o jugadora tendrá derecho a 5 intentos para hacer pronunciar al sastre los colores prohibidos. Puede contestar "lo prefiero verde", a lo que el sastre responderá "no me gusta este tono", o bien "no tengo tela de este color"; pero no pueden repetir nunca dos veces la misma frase. Si el sastre se equivoca, se levanta y asume el puesto del cliente; y a su vez, va a interrogar a otro jugador. Si el sastre no se deja engañar, el cliente prosigue su recorrido hasta que consiga hacer pronunciar sus palabras prohibidas. Además de los colores, hay que acordarse también de las frases de saludo, siempre parecidas. No debe cometer errores en su enunciado y debe pronunciarlas correctamente. Cada vez pueden cambiarse los colores prohibidos.

Este juego nos ayuda a mejorar nuestra expresión oral y la facilidad de palabra.

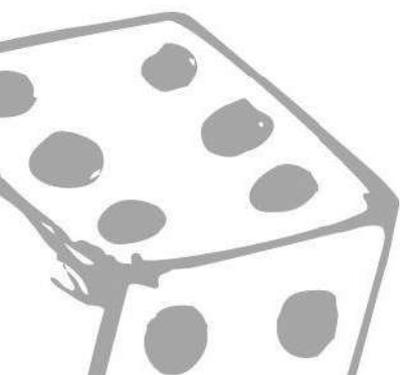
UN, DOS, BAM!

Juego cooperativo en el que nos situamos de pie, en círculo. Cada persona debe decir un número consecutivo al número que diga la persona de su derecha. Y llegar, por ejemplo, hasta el número 40. Con una dificultad, cuando toque decir un número que contenga el tres (3, 13, 23, 30...), se debe substituir por "Bam". Ejemplo: ¡uno, dos, Bam!, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez, once, doce, ¡Bam!...

Para aumentar la dificultad, después de algunas rondas, se puede añadir otro sonido para otro número. Por ejemplo, "Bum" en vez de seis. Cuando alguien falla, se vuelve a empezar de cero y esa persona se sienta y no participa durante una ronda.

SONIDOS A PARES

Escribimos nombres de animales en papelitos repitiendo cada animal dos veces. Repartimos un papel (si esta plastificado, sino simplemente se enseña el animal) a cada persona del grupo menos a una, que hará de veterinaria. A la voz de "ya", el grupo al completo gritará lo más posible imitando a su animal mientras que la veterinaria tendrá que emparejar a los animales apuntando en un papel los nombres de las personas y los animales que imitan. Cuando los tenga todos, grita "stop". Y comprueba una a una las parejas. Si es correcto, recibe un punto y designa a la siguiente experta. Se pueden hacer tantas rondas como personas en juego.



EL MINUTO

Sentados en círculo manteniendo la distancia mínima de seguridad y con los ojos cerrados. La educadora o el educador pondrá el cronómetro en marcha y se pondrán de pie cuando crean que ha transcurrido el minuto. Todos los alumnos dispersos, separados unos de otros, tumbados en el suelo. A la señal se cierran los ojos y cuando crean que ha pasado un minuto se levantan. Gana el alumno que se acerca más al minuto (6-12 años).

PALABRAS ENCADENADAS

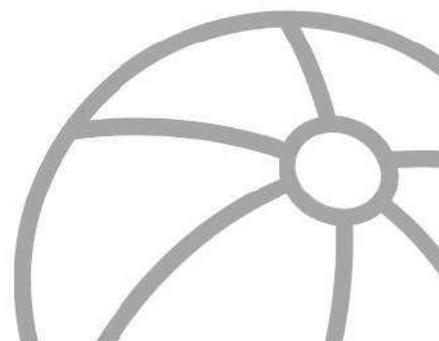
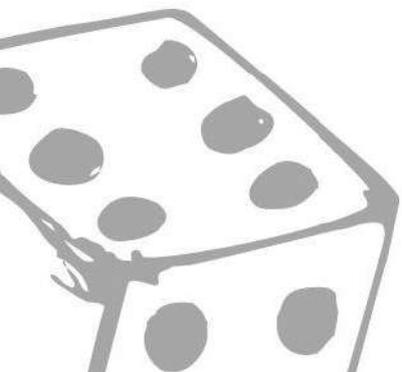
Clásico de campamentos y viajes en autobús. Ya sabes: "Caracol - cola - lagarto - tomate..." y así sucesivamente, cuando alguien del grupo se equivoca se vuelve a empezar.

MANOS FUERA

Nos ponemos todos en círculo respetando la distancia de seguridad. Cada participante juega con sus dos manos, el juego consiste en mantener tus manos sin ser eliminadas.

A la señal de inicio se siguen las siguientes directrices, un golpe con la mano derecha envía el turno a su compañero/a de la derecha, que tendrá que golpear con su mano derecha para seguir el juego, si se despista o equivoca de mano, perderá esa mano, por lo que solo jugaría en las tiradas que vayan hacia la izquierda, lo mismo sucedería con las jugadas que fueran con la mano izquierda. Para cambiar el sentido de las tiradas damos 2 golpes en lugar de 1 con nuestra mano. También podemos saltar a nuestro compañero o compañera dando una palmada.

Con ritmo constante y rápido, más divertido.



JUEGOS ACTIVOS

El juego activo es fundamental para el desarrollo físico de los niños y niñas. Les ayuda a perfeccionar su coordinación, equilibrio, habilidades motoras gruesas (grandes movimientos como gatear y caminar) y habilidades motoras finas (movimientos más pequeños como recoger objetos).

El juego cooperativo ayuda a los niños a perfeccionar sus habilidades sociales a medida que descubren cómo negociar la dinámica de grupo. Les ayuda a aprender a colaborar y comprometerse con los demás, a reconocer y responder a los sentimientos de los demás, a compartir, mostrar afecto, resolver conflictos y adherirse a las reglas. A su vez, estas importantes lecciones tempranas ayudan a los niños a entender los roles y las reglas de la sociedad.

VUELTA A CASA

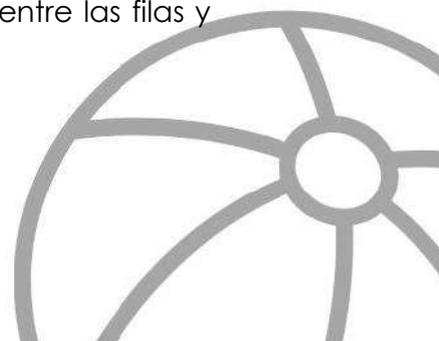
Se colocan por equipos pequeños de tal forma que quepan dentro de un círculo pintado en suelo, a una señal se cubren los ojos o los cierran, caminarán fuera de él la cantidad de pasos que el monitor diga, pero tendrán que memorizar, pues a la siguiente señal tendrán que intentar regresar todos lo más cerca posible del círculo.

EL GATO Y EL RATÓN

Se ponen los participantes en el suelo manteniendo la distancia de seguridad (mínimo 2 metros entre personas) la monitora o monitor elige quien empezara siendo ratón y quien gato. Una vez elegidos los personajes todo el grupo canta la canción de: Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana de madrugada... mientras estamos cantando el ratón tendrá que levantarse de su sitio y volver a él antes de que el gato le pille, así sucesivamente hasta que todas la niñas y niños

EL PARCHÍS

Los jugadores y jugadoras se colocan en cuatro filas delante del monitor o monitora (recuerda que mantengan la distancia de seguridad entre las filas y los que forman cada



fila) y cada fila elige un color (rojo, amarillo, verde, azul). Al citar un color todos los jugadores del equipo con ese color se agachan y se levantan cuando el monitor cita otro color, agachándose la nueva fila, si alguno del grupo se equivoca se van eliminando, también podemos ir contando una historia e incluir los colores.

CARRERA DE RELEVOS

Organizamos el espacio de forma que dos o más equipos puedan tener su propio carril. La carrera puede ser de diferentes maneras: a pata coja, con los ojos cerrados, de espaldas, con los pies juntos, etc. Y se trata de correr hasta llegar a una marca en el suelo donde dejar el testigo, para respetar los dos metros de distancia. Allí lo recoge la siguiente persona para continuar con la carrera hasta la siguiente marca. Y así, tantas veces como personas haya hasta que uno de los equipos sea el ganador llegando a la meta final.

Se creativo con el testigo: puede ser desde un cubo con agua, hasta una bandeja con vasos de plástico llenos de arena pasando por una torre de piezas de construcción.

CADENA DE MOVIMIENTOS

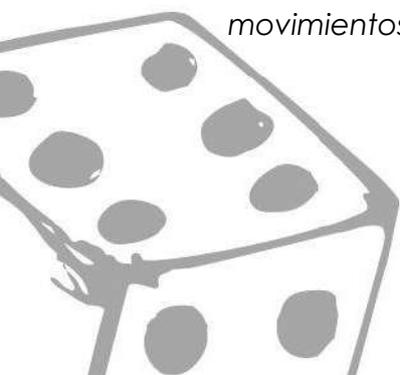
Grupos de 7 u 8. Se sitúan de pie formando un círculo. Cada uno encima de su marca en el suelo para mantener la distancia de seguridad. Comienza un alumno/a realizando el movimiento que quiera. El compañero que tiene a su izquierda debe realizar ese movimiento e inventar uno nuevo, el siguiente compañero imita los dos movimientos anteriores y realiza uno nuevo, y así sucesivamente. Si alguien falla o repite un movimiento vuelven a empezar el juego.

Comienza el compañero/a que falló. Si falla no suma punto, si realiza bien la secuencia de movimientos suma un punto.

**Variantes:*

1: el profesor/a limita los movimientos. Por ejemplo: "Realizamos movimientos solo con la cabeza", "Realizamos movimientos solo con los pies", "Realizamos movimientos solo con las manos", etc.

2: Será el alumno/a que inicia el juego el que elija con que parte del cuerpo o partes del cuerpo realizan los movimientos a inventar. Por ejemplo: "Realizamos movimientos solo con los dedos de la mano y las piernas", etc.



ARO CORPORAL

Material: 3 aros

Todo el grupo en círculo, se dan la mano y pasan tres aros por todos los compañeros sin soltarse. Intentando que el aro vuelva al mismo lugar sin que se junten.

**Variante: Dividimos la clase en tres grupos, cada grupo con un aro. ¿Qué equipo conseguirá antes que vuelva el aro al mismo lugar sin soltarse?*

TUTTI FRUITTI

Todos sentados en círculo excepto un alumno/a que se queda al medio. Se le van asignando a cada alumno una fruta de manera continua: fresa, pera, melocotón y plátano. Si se dice fresa, todas las fresas cambian de lugar y el/la del medio ha de intentar sentarse en uno de los huecos libres. Así con todas las frutas. El último que se queda sin sentarse se queda al medio. Pero, si se dice "tutti-frutti" todos cambian de sitio a la vez.

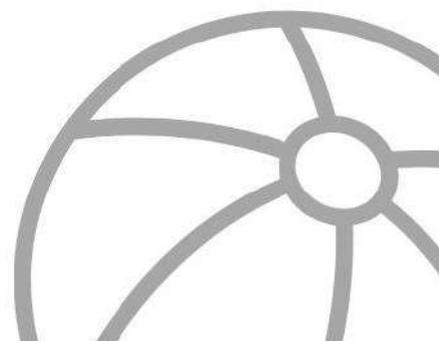
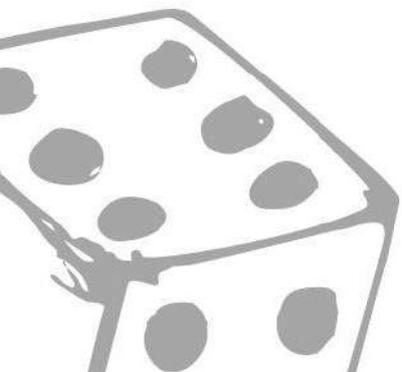
¿QUIÉN FALTA?

Todos estarán organizados en círculo, un compañero o compañera saldrá de la zona sin poder tener contacto visual o se pondrá contra la pared. En ese momento el maestro o maestra elige a alguien del círculo para que se esconda. El alumno que salió al principio deberá volver e intentar adivinar en un minuto qué compañero o compañera es el que falta.

EL REY DEL SILENCIO

Material: Chaqueta o pañuelo

Todos los alumnos en una pared de la pista o gimnasio. En el centro habrá un alumno sentado con los ojos tapados. Los alumnos irán pasando de uno en uno a la otra parte del campo sin que el alumno del centro los escuche. En el momento que el alumno central escuche algún ruido señalará a la zona por la que lo escuche y si algún compañero o compañera es señalado deberá sentarse en lugar en el que esté. Al realizarlo todos, el alumno mirará hacia atrás para ver quién ha conseguido pasar al reino del silencio y elegirá a un nuevo compañero o compañera para que se la quede.



BOMBA/PATATA CALIENTE

Material: Una pelota

Jugaremos al clásico juego de la bomba, pero en esta ocasión los alumnos y alumnas irán rodando la pelota con los pies para pasarla al siguiente. Un alumno o alumna se la quedará en el centro y realizará una cuenta atrás con los ojos cerrados. Cuando finalice dirá "BOMBA" o "PATATA CALIENTE" y al alumno o alumna que la tenga en ese momento se la quedará.

**Variantes:*

- Al alumno/a al que le explote la bomba será eliminado, se coloca de pie y abre las piernas para que el balón pase entre ellas cuando la pase el compañero que tiene al lado al siguiente.
- Todos tienen al principio tres puntos y si alguien los pierde sale del círculo.

EL MUSEO

Hay dos invitados al museo, que se van para no mirar al grupo. El resto, son estatuas por parejas. Es decir, mi pareja y yo nos sentamos "a lo indio" y nos colocamos lejos el uno del otro. Otra pareja se coloca a la pata coja, también separados. Los invitados al museo deben identificar las parejas y juntarlos.

**Variante:*

Para hacerlo más difícil, pueden estar todos sentados igual y que lo cambie sea el gesto de las manos, o de la cara.

DRAGON BALL

Toda la clase en círculo. El/la profesor/a incluido. Podemos contar una historia que venimos de entrenar con goku para darle una motivación extra. Se explicarán 3 posturas: bola de dragón (los dos brazos hacia delante), la postura del oso (sobre un pie y los dos brazos arriba) y ataque del brazo (postura de judo o kárate con un brazo adelantado). Se pueden poner posturas de yoga y así trabajamos contenidos de yoga.

El juego consiste en que a la de 3 el profesor/a hace una postura. Los alumnos que hagan la misma que el profesor/a se eliminan ya que el profesor es el maestro y tiene el poder. El resto siguen. La partida sigue hasta que queda el maestro contra un alumno. La batalla final se juega a tres partidas. El alumno ganará al maestro si es capaz de esquivarle dos ataques, es decir no repitiendo. En caso de ganar el alumno al maestro se convierte en el nuevo maestro. Al principio y al final se puede hacer el saludo de kárate.



SUJETA LA VELA

Material: Una pica o un palo

Todos en círculo menos uno/a que está sosteniendo una pica apoyada en el suelo con un dedo y en vertical. El que sostiene la pica dice un nombre y la suelta, el nombrado tiene que coger la pica antes de que caiga al suelo. Si lo consigue pasa al centro, si no sigue ligándose el/la mismo. Si el que se la liga no colabora, lanza la pica contra el suelo, es sustituido por el que ha nombrado

PRESI-PRESI

Sentados en círculo, el profesor/a numera a los alumnos/as asignándoles un nombre o número. Por ejemplo, empezando hacia su derecha quien empieza es Bartolo, luego presi, secre, vice, y los siguientes alumnos/as números: 1,2,3... Empieza el/la profesor/a, dándose dos palmadas en los muslos diciendo su nombre o número y luego chistar

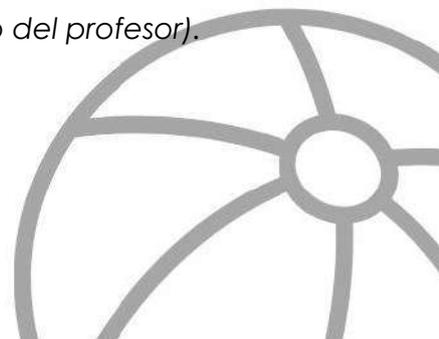
con los dedos diciendo otro diferente. El que ha sido nombrado tiene un tiempo (5 segundos, por ejemplo) para darse dos palmadas en los muslos diciendo su nombre y a su vez chistar dos veces con los dedos diciendo el nombre de aquel a quién quiere pasar la vez. Quien se equivoca porque hace algo mal, pierde una vida y se pone de rodillas a la segunda de pie eliminado. A medida que se van eliminando conservan el sitio para poder recordar el número o posición de los eliminados ya que si nombras a alguno de ellos también te eliminas por cortar la cadena.

HÚA

Los/as alumnos/as se colocan en círculo. Un alumno/a señala a un compañero/a con los dos brazos extendidos mientras dice "húa". El compañero señalado tiene que levantar los dos brazos y decir "húa" mientras que su compañero de la izquierda y de la derecha le señalan con los brazos extendidos diciendo "húa". Si alguno de los tres se equivoca pierde una vida. Después, el alumno/a que ha sido señalado y ha levantado los brazos señala a otra acción para que el juego continúe. El objetivo es terminar con las máximas vidas posibles.

**Variantes:*

- En vez de perder vidas hay que hacer una acción de penalización como hacer sentadillas, dar una vuelta a la pista... (según la edad y el criterio del profesor).



- El alumno que señala lo sigue haciendo con los brazos mientras los otros lo realizan con los pies. El que es señalado cierra los pies y los otros mueven la pierna más cercana para señalarlo.
- Pequeños grupos.

GESTOS UNIVERSALES

Los/as alumnos/as se colocan en círculo. Cada alumno/a, en orden, tiene que hacer un gesto universal, como, por ejemplo, levantar el pulgar. Si un alumno no hace ninguno en su turno retrocede un paso. Ganan los alumnos que menos pasos retrocedan.

**Variantes:*

- Solo se puede utilizar una parte del cuerpo (cara, brazos, tronco, etc.)
- Los alumnos tienen que hacer su gesto y los anteriores.
- En pequeños grupos.

CUENTA ATRÁS MENTAL

Los/as alumnos/as se colocan sentados, con los ojos cerrados y repartidos por el espacio respetando la distancia de seguridad. El profesor pone 30" de cuenta atrás en su reloj. El objetivo es que los alumnos se pongan de pie o levanten las manos cuando pasen esos 30".

**Variantes:*

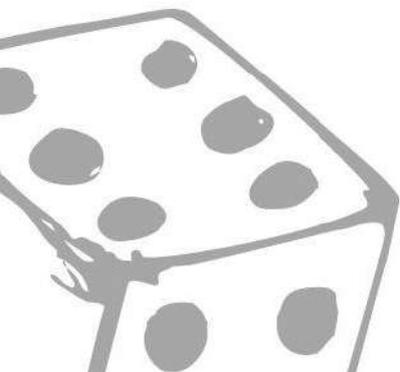
- Aumentar o disminuir el tiempo.
- Realizarlo acostados boca arriba y boca abajo.

BALÓN SENTADO-SIENTABALL

Material: 3 pelotas

Todo el grupo. El juego consiste en que no te den con el balón y a su vez intentar coger el balón para darle a un compañero/a. No se puede dar más de tres pasos con el balón en la mano. Si el balón lo coges al vuelo tienes que sentarte, pero si te da, tienes que sentarte. Podrás levantarte cuando consigas coger un balón que pase por tu lado.

**Podemos introducir los balones en el juego poco a poco.*



MUERTOS VIVIENTES

Material: 3 pelotas

Todo el grupo. El juego consiste en que no te den con el balón y a su vez intentar coger el balón para darle a un compañero/a. No se puede dar más de tres pasos con el balón en la mano. Si el balón lo coges al vuelo sigues jugando, pero si te da, tienes que sentarte. Podrás levantarte cuando consigas coger un balón que pase por tu lado y pasárselo a otro compañero/a que también esté sentado y este lo coja.

**Opción cooperativa del juego "Balón-sentado"*

JUEGO DE LOS 10 PASES

Material: 1 pelotas

Dos equipos de 6-7 jugadores cada uno. Tienen que conseguir dar 10 pases, sin que la toque o robe el equipo contrario. Así conseguirá un punto el equipo que lo logre.

**Para aumentar la dificultad y que todos participen, podemos decir que no vale hacer chicle (devolver la pelota a quien te la ha pasado) y que para conseguir en punto deben tocarla todos los compañeros/as del equipo...*

EL RELOJ

Material: 1 Cuerda

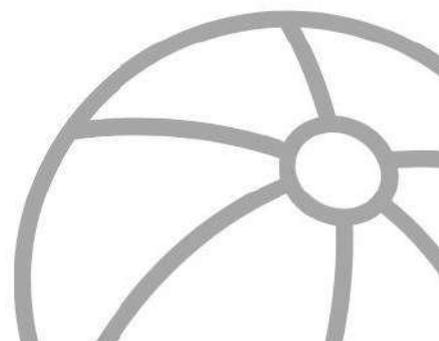
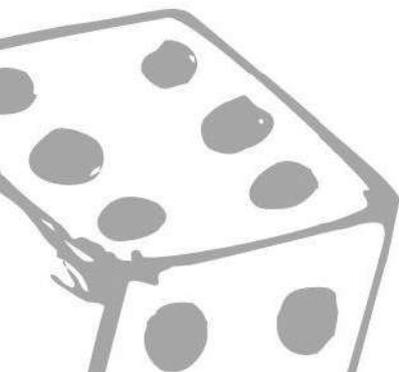
Todos los jugadores en círculo y el/la profe o un/a alumno/a en el centro gira la cuerda y los demás tendrán que saltarla, si les da en el pie o la pisan se eliminan.

LAS 4 ESQUINAS

Material: Sin material

Grupos de 5 jugadores, uno en cada esquina y otro en el centro, cuando este diga "cambio" los jugadores deben cambiar de esquina y el del centro conseguir una.

**Las esquinas también podríamos dibujarlas con tizas o colocar conos. Así también podríamos añadir una más si el grupo fuese de 6 jugadores.*



3 EN RAYA EN CARRERA

Material: 9 aros, 6 petos o pañuelos (3 de cada color) si no hay aros se pueden pintar con tiza.

Dos equipos de 4-6 personas. En relevos, salen corriendo y colocan y pañuelo. Si ya están todos colocados pero ningún equipo ha conseguido raya, se van moviendo los pañuelos.

**Las esquinas también podríamos dibujarlas con tizas o colocar conos. Así también podríamos añadir una más si el grupo fuese de 6 jugadores.*

DERECHA-IZQUIERDA- CENTRO

Material: sin material

Todo el grupo a lo largo de una línea. Si digo derecha dan un salto a la derecha, si digo izquierda a la izquierda y si digo centro saltan con las piernas abiertas. Si fallas te eliminas. El objetivo es quedarte el último.

**El monitor/a puede hacer gestos para intentar confundir a los alumnos/as, aumentar la velocidad.*

MAR-TIERRA-AIRE

Material: sin material

Los alumnos/as se colocan en círculo a trote respetando la distancia de seguridad y el profesor se coloca en el centro. Si el monitor/a dice "tierra" los alumnos tienen que sentarse en el suelo, si dice "mar" tienen que dar un salto hacia atrás y si dice "aire" tienen que dar un salto. Cuando un alumno se equivoca pierde una vida. El objetivo es terminar con las máximas vidas posibles.

**Variantes:*

Se puede combinar con condición física si cambiamos las acciones por sentadillas, zancadas, flexiones, etc.

El profesor intenta despistar a los alumnos diciendo una cosa y haciendo otra. Un alumno se puede colocar en el centro y elegir lo que se tiene que hacer.

NUMEROS A TIERRA

Material: sin material

Por grupos de 3, 4... se enumeran 1-2-3...Todos empiezan a correr. Cuando se dice un número en alto, por ejemplo: - el 2, el/la que tenga este número se ha de sentar en el suelo. Sus compañeros le han de buscar y sentarse ordenadamente.

**Normas: el grupo no puede ir corriendo juntos, se han de dispersar y guardar un mínimo de distancia cuando se sientan.*

