



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN DE DEPORTES
Y RECREACIÓN

GUÍA DE **50 JUEGOS EN CASA** **2020**



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN GENERAL
DE DESARROLLO
ESTUDIANTIL

INTRODUCCIÓN

“No dejamos de jugar porque envejecemos;
envejecemos porque dejamos de jugar”

George Bernard Shaw.

El presente documento desarrollado por la Dirección de Deportes y Recreación de la Universidad de Playa Ancha, es un insumo más que dejamos a disposición de la comunidad para aportar en su vida saludable en este tiempo de pandemia.

Esta guía propone una serie de juegos para realizar al interior del hogar, como una medida para recrearse en familia y beneficiarse de su práctica.

El estar en cuarentena puede ser una oportunidad para reforzar los vínculos emocionales de la familia. A través de la práctica de actividades lúdicas, podemos enseñar desde un ámbito más cercano e íntimo la importancia de valores como el respeto, la tolerancia, la generosidad o la confianza en los demás.

En este contexto, podemos compartir nuevas experiencias que nos inviten a realizar actividades en conjunto donde podamos movernos, crear, imaginar y experimentar, con la finalidad de alcanzar un bienestar físico, psicológico y social.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) señala que invertir más de 60 minutos diarios ejercitándose y recreándose brindará a los/as niños/as y personas más beneficios para su salud. Importante considerar que el ejercicio debe ser de tipo moderado a vigoroso, para optimizar el sistema cardiorrespiratorio y muscular, además de mejorar la salud de los huesos, el corazón y el metabolismo.

Por otra parte el juego nos permite entrar en un mundo de magia, creatividad, imaginación e ilusiones, lo cual nos hace distraernos y olvidar aquellas preocupaciones y temores que este tiempo de confinamiento y emergencia sanitaria mundial nos producen, de esta manera se reducen las emociones negativas como la ansiedad y la depresión. Y por el contrario, nuestras emociones positivas, se elevan mejorando nuestro bienestar.

Les invitamos a utilizar esta guía de actividades lúdicas, la cual les entregará una serie de juegos de tipo: familiar, individual, auto-creación, típicos de antaño y manualidades sugiriendo algunas edades de participación para que puedas realizar con tu familia en casa.

**¡MOTÍVATE, PARTICIPA
Y DISFRUTA DE UNA
VIDA SALUDABLE!**



ÍNDICE

I. Recomendaciones Generales	3
II. Juegos de Manualidades para niños/as de 8 meses a 2 años	4
III. Juegos Típicos de Antaño	6
IV. Juegos de Auto-creación	12
V. Juegos Familiares	16
VI. Juegos Individuales	26



I. RECOMENDACIONES GENERALES

Queremos que no dejes de realizar actividad física durante los días que debas estar en casa. Por ello, hemos creado una guía de actividades lúdicas con cincuenta juegos que podrás realizar junto a tu familia. Recuerda seguir las siguientes indicaciones:

- Busca un lugar seguro, ventilado, cómodo y amplio para jugar.
- Realiza ejercicios de calentamiento antes de iniciar las actividades (te puedes apoyar en el primer documento denominado *“Guía de Actividad Física en Casa”* o realizar los juegos 10, 31, 33 y 41 para iniciar tu calentamiento) y ejercicios de estiramiento, después de terminar éstos.
- Sigue las indicaciones para cada juego. Puedes elegir la variante que más te acomode.
- Utiliza ropa y calzado cómodo para realizar los juegos.
- Mantente hidratado/a mientras te encuentras jugando.
- Evitar convertir el juego en una competición o un trabajo.
- Recuerda estar presente en las actividades de los/as niños/as más pequeños/as mientras juegan.
- Compartir experiencias es la mejor forma estimular el aprendizaje, tanto desde el punto de vista cognitivo como emocional.



II. JUEGOS PARA MENORES (8 MESES A 2 AÑOS)

1. MANUALIDADES PARA BEBÉS (8 MESES EN ADELANTE)

Trabajar con masas para modelar.

Dependiendo de la edad del bebé puede adaptar la elección de utensilios e incluir objetos acordes a su periodo sensible (pinzas, punzones, tenedores, piezas pequeñas, cuchillos, recipientes, cortadores de masas).



Para evitar intoxicaciones dejamos la siguiente sugerencia. Hacer una masa con harina de trigo y agua, se puede meter en el refrigerador y aguanta perfectamente 3 a 4 días en un tupper o en una bolsa hermética. Queda una pasta suave y blanda que se maneja súper bien y no hay problema en que se la coman...

Materiales

- Harina de trigo (200g 1 Taza)
- Agua tibia (100g ½ Taza)
- Colorante alimentario vegetal líquido
- Utensilios para experimentar: Rodillos, cortadores de plastilina, vasos, hilo o pita, pinzas de la ropa, cucharas, piezas sueltas para incrustar no muy pequeñas... Lo que se te ocurra, pero que no que no sea peligroso para el o la bebé.

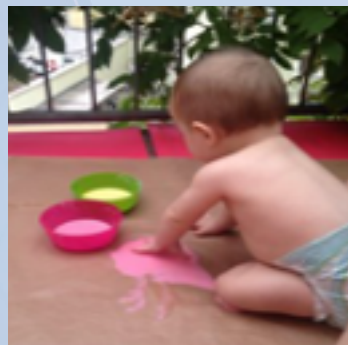
Fuente:

<https://www.mamaextraterrestre.com/2017/07/08/5-proyectos-de-arte-para-bebes/>

2. PINTURA PARA BEBÉS

(6 MESES EN ADELANTE “LO IDEAL ES QUE EL O LA BEBE PUEDA MANTENERSE SENTADO/A SOLO/A CON ESTABILIDAD”)

Una de las razones por las que no se realizan actividades artísticas es por evitar que el o la bebé se coma la pintura. No te preocupes, porque te entregaremos una receta de pintura de dedos no tóxica que además es sin gluten y sin lácteos para que tu hijo/a pueda disfrutar.



Se recomienda que él o la bebé utilice sólo sus manos y/o cuerpo para manipular la pintura. Debes tener algunos cuidados, puesto que lo más probable bote toda la pintura en el papel inmediatamente. Se recomienda hacerlo con 3 colores básicos las primeras veces para que no se saturen con demasiada información.

Materiales

- Hule o plástico grande para proteger el suelo (si necesitas protegerlo)
- Papel kraft de rollo (es barato, grueso y resistente, para no romperse en cuanto se humedece) o una superficie similar (el periódico se empapa y rompe enseguida y además tiene muchísima tinta que destiñe; el plástico es una buena opción para experimentar aunque no retendrá la pintura igual que el papel).
- Recipientes para poner los colores
- Colorante alimentario vegetal líquido
- Maicena (2 cucharadas por color)
- Agua (2 cucharada por color)

Fuente:

<https://www.mamaextraterrestre.com/2017/07/08/5-proyectos-de-arte-para-bebes/>

III. JUEGOS TÍPICOS DE ANTAÑO

3. LA MATATENA

Edad: 7 años en adelante

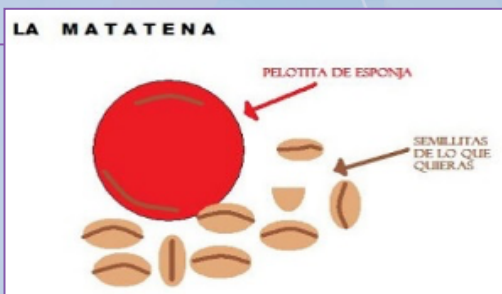
Cantidad de participantes:

Individual.

Materiales: 1 pelota de tenis de mesa, saltarina o espuma y 10 porotos

Descripción: Los/as participantes con una mano dejarán botar una vez la pelota. En ese tiempo y espacio con la misma mano el participante deberá recoger la mayor cantidad de porotos y atrapar la pelota. El juego finaliza una vez que haya recogido todos los porotos del suelo.

Fuente: <http://lamatatenaa.blogspot.com/p/damas.html>



4. CARRERA DE TAPITAS

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Materiales: Tapas de botellas.

Descripción: Fijarán un punto de partida y de llegada. Los/as participantes rifan el orden de inicio mediante cachipún. Designados los lugares éstos/as deberán golpear con su dedo índice las tapas que estarán en el suelo hasta llevarlas al punto de llegada.

Variantes: Se puede construir una pista con tiza u otro material para agregar mayor dificultad.



Fuente:

<https://apuntes-de-derecho.webnode.cl/calendario-de-eventos/folclor-chileno/juegos-tipicos-jugados-en-chile/>

5. EL ELÁSTICO O LA LANA

Edad: 7 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Materiales: 1 elástico o lana (3mts)

Descripción: En un espacio seguro, se debe unir los extremos del elástico o lana con un nudo. Afirmado por las piernas de un compañero/a a cada extremo, el o la participante debe saltar sin tocar el elástico. La idea es saltar cada vez más alto a medida que el elástico sube de posición en el cuerpo de quienes lo afirmaban. Su canción de salto más conocido es “chicle, chicle americano, me meto, me abro, me cierro y me salgo”. Se juega con diferentes niveles de dificultad pasando de: nivel tobillos, media pantorrilla, rodillas, medio muslo, cadera y cintura. Existen diversas formas de realizar este juego que en el hogar pueden adoptar.

Variantes: También se puede jugar sólo, colocando el elástico sujeto por 2 sillas.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=ZDmhnIzOA38>



6. EL LUCHE

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes: I

ndividual o más personas.

Materiales: 1 piedra lisa y mediana o pelota de papel forrada (tejo). Tiza o cinta

Descripción: El juego consiste en un trazado de cuadrados enumerados (1 al 10), donde cada jugador va tirando en orden numérico un tejo, el cual se recupera luego de saltar todos los cuadrados con un solo pie. Puedes jugar solo o con varios participantes.

Debes tener claro algunas reglas, los cuadros deben ser por lo menos 5 cm más grande del pie de la persona que más calza dentro de los jugadores. No se pueden pisar las líneas ni con los pies ni con el tejo. No se debe pisar el número donde está el tejo.

Fuente: <http://www.patrimoniocultural.gob.cl/Recursos/Contenidos/Museo%20Hist%C3%B3rico%20Nacional/archivos/JuegosTradicionalesChilenos.pdf>



7. LA DEL DIEZ

Edad: 10 años en adelante

Cantidad de participantes:

Individual o más personas.

Materiales: 1 pelota.

Descripción: En un espacio seguro, el o la participante deberá lanzar la pelota contra la muralla para darle botes en una secuencia ordenada. El o la jugador/a pierde su turno si cae la pelota al suelo.

Se juega de acuerdo a una pauta de movimientos que es la siguiente:

10 mano abierta

9 palmas juntas

8 puños juntos

7 una mano empuñada

6 por detrás de la espalda

5 aplaudir y dar bote

4 palma abierta de abajo hacia arriba

3 de espaldas a la muralla

2 con la parte baja del puño

1 dándose una vuelta completa



Fuente: <http://www.patrimoniocultural.gob.cl/Recursos/Contenidos/Museo%20Hist%C3%B3rico%20Nacional/archivos/JuegosTradicionalesChilenos.pdf>

8. EL TREN DEL ALMENDRAL

Edad: 6 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Materiales: Cada participante con una taza o vaso.



Descripción: Para jugar al tren del Almendral se debe memorizar la siguiente canción... Por el riel de acero / el tren del Almendral / va corriendo, va corriendo / con su chiqui-chiqui-cha / con su chiqui-chiqui-cha (se repite 4 veces. La primera y última son lentas y la 2 y 3 vez, son rápidas). Cada jugador debe tener un vaso que va trasladando al compañero/a, al ritmo del canto.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=yAEDmFPTxL8>

9. JUEGOS DE PALMAS

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes: Dos personas.

Descripción: Esta es una actividad típica y se trata de juntar las palmas de las manos mientras se canta una canción.



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=cBcAdsJ19RA>

10. SALTAR LA CUERDA

Edad: 7 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Materiales: 1 cuerda (se puede realizar con tiras de ropa en desuso).

Descripción: En un espacio seguro, los/as participantes deberán mover la cuerda en círculos desde un extremo a otro. Mientras se da vueltas a la cuerda se comienza a cantar una melodía repetitiva, existen muchas variantes con mayor o menor dificultad. Si alguno/a de los/as participantes falla al saltar, éste deberá ocupar uno de los lugares de los niños/as que están en los extremos dando vueltas a la cuerda.

Variantes: Se puede jugar utilizando algunas canciones: Chocolate, Manzanita del Perú, El Abecedario, Rey, Rey cuántos años viviré (comienza el conteo y aumenta velocidad), Chascona, entre algunas.



Fuente: <https://www.aprenderjuntos.cl/6-juegos-tipicos-chilenos-para-ninos/>

11. LA LANA

Edad: 6 años en adelante

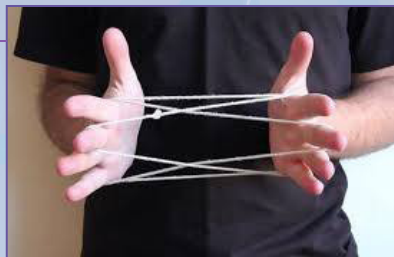
Cantidad de participantes:

Dos personas.

Materiales: Lana de 75 cm.

Descripción: Es un juego de manos basado en una lana, o similar, cerrado. La lana debe disponerse entre las dos manos del jugador/a, que comienza formando una figura. Un segundo jugador/a "pliega" la figura y, estirando y deshaciendo la figura inicial, forma una nueva figura con la lana estirada entre sus manos. De forma reiterada, cada jugador/a va presentando figuras al compañero/a hasta que, por falta de habilidad o conocimiento, la figura se deshace o se hace imposible continuar.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=7HOnzBcE1Dg>



12. GALLINITA CIEGA

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes:

Tres o más personas.

Materiales: 1 venda.

Descripción: La "persona vendada" se ubicará al centro, mientras los/as otros/as participantes se distribuyen alrededor (jugar en espacios amplios y seguros). El o la vendado/a, deberá dar vueltas sobre sí mismo (las vueltas corresponden a su edad), realizado esto, intentará tocar a uno/a de los integrantes (los/as participantes pueden tocar a la gallinita pero deben evitar ser tocados/as). Si lo consigue, intercambiarán sus roles.

Variantes: los más pequeños/as pueden recibir estímulos auditivos para encontrar a las personas.



Fuente:

<https://apuntes-de-derecho.webnode.cl/calendario-de-eventos/folclor-chileno/juegos-tipicos-jugados-en-chile/>

13. LA ESCONDIDA

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Descripción: Una persona será el encargado encontrar a los/as demás, quienes se esconderán dentro del hogar. Antes de comenzar, se designará un lugar seguro para contar y a su vez para librarse. El conteo debe ser a ojos cerrados y no superior a 20 segundos.

Variantes: Los más pequeños/as pueden recibir estímulos auditivos para encontrar a las personas y el conteo puede ser hasta los 10 segundos.

Fuente: <https://apuntes-de-derecho.webnode.cl/calendario-de-eventos/folclor-chileno/juegos-tipicos-jugados-en-chile/>



IV. JUEGOS DE AUTO-CREACIÓN

14. RUN RUN

Edad: 6 años en adelante

Cantidad de participantes: Individual.

Materiales: hilo de 80 cm y 1 botón

Descripción: Consiste en tomar el hilo e insertarlo al medio de los orificios del botón, estos hilos deben trenzarse de tal forma que, con movimiento y ritmo, este botón gire a gran velocidad. El hilo hace de elástico, y al acercarlo al oído este hace un delicado sonido que semeja un rún rún.

Fuente:

<http://www.patrimoniocultural.gob.cl/Recursos/Contenidos/Museo%20Hist%C3%B3rico%20Nacional/archivos/JuegosTradicionalesChilenos.pdf>



15. EMBOQUE BOTELLA

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes:

Individual o más personas.

Materiales: 1 Botella de un litro, pita o lana 60 cms y 1 tapa o papel y cinta.

Descripción: Se debe crear el emboque, para ello se cortara la botella en dos, dejando la parte del gollete de unos 20 cm aproximadamente. Con el papel, deberás hacer una pelota del porte aproximado de una pelota de ping pong o utilizar una tapa. Si decide hacer la pelota, deberás envolver esta con cinta adhesiva. Luego, tendrás que unir la pelota con un extremo de la lana. Anudar el otro extremo de la lana en el gollete de la botella, se puede reforzar con cinta adhesiva.

El juego consiste en que con una mano sostendrás el gollete de la botella del que por un cordón cuelga boca abajo el emboque (pelota de papel o tapa). Deberás alzar el cuerpo de la botella al aire y tratar de insertar el emboque. Gana quien logra mayor cantidad de emboques seguidos.



Fuente: <https://www.aprenderjuntos.cl/6-juegos-tipicos-chilenos-para-ninos/>

16. ZANCOS CON TARROS

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes: Individual o más personas.

Materiales: Tarros en desuso (tamaño según disposición) y pitilla.

Descripción: La forma de fabricarlos es hacer dos agujeros en el fondo de cada una de las latas y pasar la pitilla haciendo un nudo en la punta para evitar que se salga. Cada jugador se subirá en su par de zancos llevando con sus manos las pitillas y recorriendo el circuito predeterminado, en el que deberán pasar obstáculos establecidos.

Variantes: Otra actividad destinada a los/as más grandes, es sobre los zancos empujarse con los/as adversarios/as para ver quien cae primero (importante es realizar esta actividad en espacio seguros y cuidando la integridad física).

Fuente: <https://apuntes-de-derecho.webnode.cl/calendario-de-eventos/folclor-chileno/juegos-tipicos-jugados-en-chile/>



17. LA RATONERA

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes: Individual.

Materiales: Cartón, plumón y 9 bolitas.

Descripción: El o la participante deberá construir una pista sobre un cartón, sobre éste, se deberán realizar orificios en círculos (espacios para encastrar bolita) en la parte central. A los lados, se recomienda realizar manillas para dar movilidad a la ratonera. El o la jugador/a, sosteniendo la ratonera desde las manillas, deberá intentar encastrar todas las bolitas en los orificios de la ratonera.



Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/519110294549124662/>

18. BOMBILLA SOPLADORA

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Materiales: Bombillas (según cantidad de participantes) y papel (se harán cuncunas).

Descripción: En una hoja de cuaderno los/as participantes harán una cuncuna de papel (medidas). Fijarán un punto de inicio y de llegada. Ubicarán las cuncunas en el suelo a la misma altura y con una bombilla empezarán a soplar hasta que éstas lleguen al punto de llegada acordado.

Fuente:

<https://aventurasmenudas.wordpress.com/2019/07/03/carrera-de-gusanos-de-papel/>



19. LACROSSE EN CASA

Edad: 7 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos personas.

Materiales: 2 Botellas, 1 rollo de calcetas o pelota y 4 zapatillas (para formar arcos).

Descripción: Los/as participantes deberán construir su bastón de Lacrosse, para ello utilizaran una botella la cual cortaran por la mitad. Según sea la disponibilidad de material podrán incorporar un palo y enrollarlo con cinta aisladora (ver imagen). Otra opción es sólo utilizar la botella cortada y manipularla directamente con la mano. El juego consiste en que de un extremo al otro, los/as participantes deberán lanzarse el rollo de calceta tratando de que éste ingrese al arco (pueden fijar sillas o utilizar una pared) del adversario/a.

Variantes: Se puede jugar con cuatro personas. En este caso, la pareja deberá dar mínimo tres pases antes de anotar un gol.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



20. BATALLA EN TU CUADERNO

Edad: 7 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos personas.

Materiales: 4 hojas cuadrículadas y 2 lápices (diferente color).

Descripción: Se necesitan cuatro hojas

cuadrículadas del mismo tamaño, dos para cada jugador. En estas se numeran filas (con letras) y columnas (con números). En uno de ellos, sin que lo vea el contrario, dibujamos nuestras naves o barcos en horizontal o vertical, pero nunca en diagonal. Lo más habitual es poner cuatro barcos de un cuadrado, dos aviones de tres cuadrados, tres barcos de dos cuadrados y un avión de cuatro cuadrados. Cada jugador empieza dando tres coordenadas (por ejemplo, A-1, C-4, D-2). El contrario debe comprobar y decir en alto si hemos fallado (diciendo 'agua') o si hemos acertado en algún barco. Los aciertos y errores se indican en la cuadrícula que tenemos vacía. Gana quien antes encuentre todos los barcos del contrario.

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/batalla-naval-juegos-con-papel-y-lapiz-para-ninos/>



21. EL GATO

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes: Dos personas.

Materiales: 1 papel y 1 lápiz.

Descripción: Se dibuja el tablero # en una

hoja de papel y cada jugador escoge una figura (X o O). Los/as participantes rifan el orden de inicio mediante cachipún, quien gana escoge una casilla vacía del tablero y coloca su figura (no se puede cambiar de figura ni colocar una figura en una casilla ya ocupada por cualquier figura). GANA el jugador que logre poner 3 figuras en una línea (vertical, horizontal o diagonal). Se tacha con una línea recta las 3 figuras que forman la línea ganadora. Existe la posibilidad de EMPATE, esto ocurre en el caso de que se ocupen todas las casillas y ningún jugador haya realizado una línea recta, se declara empate y se juega una nueva partida.



Fuente: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/juego-de-tres-en-rama-como-jugar-con-los-ninos-con-papel-y-lapiz/>

V JUEGOS EN FAMILIA

22. CRUZAR EL RÍO

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Materiales: Dos cojines o almohadas (si fuesen más de cuatro personas agregar otro cojín o almohada).

Descripción: Ambos cojines juntos en el suelo y los/as participantes uno tras otro siempre sobre estos. La actividad consiste en que las personas deben trasladarse de un punto a otro en un lugar seguro sin que nadie toque el suelo con sus pies u otra parte del cuerpo. Para iniciar, los participantes se ubicarán todos en el primer cojín (equilibrados). Uno de ellos deberá sacar el último cojín (según dominio pueden alternar entre cada participante) y lo ubicará adelante, realizada esta acción todos pasarán caminando sin caerse hasta el primer cojín. Esta secuencia se realiza hasta llegar a la meta trazada.

Fuente: <http://www.kidearea.com/psicomotricidad-infantil-cruzar-el-rio/>



23. MANO LECTORA

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Materiales: Pañuelo (venda), objetos a libre elección que contemplen diferentes texturas, tamaños, aromas, entre otros.

Descripción: Uno/a de los/as participantes deberá estar vendado/a. El o la otra ubicará un objeto con la intención de que la persona vendada pueda descubrir que objeto es, utilizando el tacto u olfato. Se otorgan tres oportunidades para adivinar.

Finalizado el juego es recomendable intercambiar roles. Tener presente que los objetos a utilizar sean adecuados y seguros a la edad de los participantes.

Fuente:

<https://www.educahogar.net/actividades-sensoriales-para-ninos-de-2-a-6-anos/>



24. BUEN OBSERVADOR

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Materiales: Prendas y accesorios de vestir.



Descripción: Uno/a de los/as participantes será el o la maniquí, mientras otros serán observadores/as. Pasado un minuto y sin que los observadores estén, el o la maniquí cambiará su postura, vestimentas y accesorios, tratando de que los observadores adivinen la menor cantidad de cambios posibles.

Finalizado el juego es recomendable intercambiar roles. Tener presente que los objetos a utilizar sean adecuados y seguros a la edad de los participantes.

Fuente:

<https://www.efdeportes.com/efd122/juegos-de-educacion-fisica-receptores-sensoriales.htm>

25. EL ESPEJO

Edad: 5 años en adelante

(La edad puede variar si se ejecuta acompañado con un adulto)

Cantidad de participantes: Dos personas.

Materiales: Música instrumental o tema a su elección.



Descripción: Uno/a de los/as integrantes será el o la guía, mientras él o la otro/a participante será el espejo. La actividad consiste en estar frente a frente mientras uno realiza una secuencia de movimientos (giros, contra-giros, saltos, agaches, rodar, entre algunos), el o la otro/a lo imita. Al cabo de un tiempo se intercambian los roles.

Variantes: preparar una coreografía en conjunto o realizar esta actividad situándose espalda con espalda.

Fuente: <https://www.efdeportes.com/efd122/juegos-de-educacion-fisica-receptores-sensoriales.htm>

26. FIGURAS O PIRAMIDES HUMANAS

Edad: 4 años en adelante (La edad puede variar si se ejecuta acompañado con un adulto)

Cantidad de participantes: Dos o más personas.

Materiales: Superficie acolchada (colchonea, tatami, tapiz, entre algunos) o en pasto. Ficha de figuras.

Descripción: Los/as integrantes en conjunto deberán realizar figuras o pirámides humanas básicas tratando de mantener una correcta postura y un equilibrio.

Variantes: preparar una coreografía con mínimo 5 figuras.

Fuente: <https://www.efdeportes.com/efd125/el-acrosport-y-su-aplicacion-practica-como-contenido-educativo.htm>



27. TRASLADO DE OBJETOS CON EL CUERPO

Edad: 4 años en adelante (La edad puede variar si se ejecuta acompañado con un adulto)

Cantidad de participantes: Dos personas.

Materiales: Materiales a libre elección (zapatilla, cojín, pelotas, calcetas, etc.).

Descripción: En parejas, se decidirá con que parte del cuerpo (cabeza, pecho, espalda, rodilla, pie, etc.) trasladarán el objeto elegido de un punto a otro sin que éste se caiga.

Variantes: Agregar obstáculos en el desplazamiento. Tratar de encestar en alguna fuente o batea el objeto trasladado.

Tener presente que los objetos a utilizar sean adecuados y seguros a la edad de los participantes.



Fuente: <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/blog-de-patio/juegos-cooperativos>

28. LA MANTA

Edad: 4 años en adelante

(La edad puede variar si se ejecuta acompañado con un adulto)

Cantidad de participantes:

Dos a cuatro personas.

Materiales: 1 manta o toalla y una pelota.

Descripción: En parejas o cuartetos tomados de cada punta de la manta, trasladarán el objeto elegido de un punto a otro sin que éste se caiga.

Variantes: Agregar obstáculos en el desplazamiento. Tratar de encestar en alguna fuente o batea el objeto trasladado.

Tener presente que los objetos a utilizar sean adecuados y seguros a la edad de los participantes.

Fuente:

<https://efimullins.blogspot.com/2014/09/actividades-y-contenidos-transportar.html>



29. CEBOLLITA

Edad: 4 años en adelante

(La edad puede variar si se ejecuta acompañado con un adulto)

Cantidad de participantes:

Tres o más personas.

Descripción: Los/as participantes se ubicarán sentados uno tras otro y tomados firmemente de la cintura (capas de la cebolla). Otro/a participante de pie, tratará de sacar a cada integrante hasta llegar a la primera persona.

Variantes: Pueden realizar esta actividad alternando roles y utilizando cosquillas para desprender las “capas de la cebolla”.

Fuente: <http://tinotrejo.blogspot.com/p/juego-de-las-cebollitas.html>



30. CACHIPUN ANIMAL

Edad: 5 años en adelante

(La edad puede variar si se ejecuta acompañado con un adulto)

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Descripción: En equipos (se forman dos filas con una distancia de dos a tres pasos situándose frente a frente), deberán imitar una postura para vencer al o los oponentes. La consigna es la siguiente, cada equipo deberá elegir una postura a imitar, estarán de espalda y al contar hasta tres se darán media vuelta realizando la imitación (cada equipo debe imitar una única postura, si uno se equivocase el punto se lo llevará el equipo contrario).

Las posturas son las siguientes: Oso (manos a la altura de la cara mostrando garras), escopeta (manos frontal al pecho con dedos índice y pulgares elevados) y humano (manos situadas a la cadera).

- El oso vence al humano pero pierde con la escopeta.
- El humano vence a la escopeta pero pierde con el oso.
- La escopeta vence al oso pero pierde con el humano.

Variante: Esta actividad se puede jugar al mejor de cinco puntos y luego modificar el equipo.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=TMoxMTGyc4>



31. QUITARSE LA COLA

Edad: 5 años en adelante

(La edad puede variar si se ejecuta acompañado con un adulto)

Materiales: 1 polera para cada participante.

Cantidad de participantes:

Dos o más personas.

Descripción: Todos contra todos.

Cada participante deberá extraer la cola que tiene el oponente colgada en la parte posterior de la cintura y evitar que saquen la propia. La persona que logre quitar una cola deberá ubicarla en la parte delantera de la cintura y está no podrá ser quitada por el o los oponente. Ganará un punto quien saque primero la cola del oponente en caso de jugarse en parejas y/o quien obtenga más colas en caso de realizarse con tres o más integrantes.

Variante: Esta actividad se puede jugar al mejor de cinco puntos.

Fuente: <http://juegosemocionales.blogspot.com/2013/01/la-cola-del-zorro.html>



32. CACHIPUN ESTACIÓN

Edad: 5 años en adelante.

Cantidad de participantes: Dos personas.

Descripción: En parejas frente a frente y separados por un paso, deberán jugar al cachipún con sus manos (piedra, papel o tijera). La consigna es la siguiente, la persona que gana avanza una estación, mientras la otra mantiene su posición. El juego consta de cinco estaciones quien llegue primero será el vencedor.

- La tijera vence al papel pero pierde con la piedra.
- El papel vence a la piedra pero pierde con la tijera.
- La piedra vence a la tijera pero pierde con el papel.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020.



33. EL RELOJ

Edad: 6 años en adelante

Cantidad de participantes: Tres o más personas.

Materiales: 1 cuerda (este material se puede crear con prendas en desuso).

Descripción: Todos/as en círculo y uno/a en el centro con una cuerda. Éste la hará girar sin elevarla y el resto tratará de no ser tocado con ella al saltar.

Variantes: Se puede variar velocidad. Agregar giro de cuerda con elevación.

Fuente: <http://www.elmercaderdejuegos.es/blog/el-reloj.html>



34. MATEMÁTICAS CON PIES

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos personas.

Materiales: 15 porotos y 1 cuaderno.

Descripción: En parejas, un participante realizará una pregunta matemática y la otra persona deberá resolverla tomando cada poroto con los pies, ubicando el resultado sobre el cuaderno (pueden alternar con perfil derecho e izquierdo).

Variante: Según la edad de los/as participantes pueden utilizarse sumas, restas, multiplicaciones y divisiones.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020.



35. ADIVINA BUEN ADIVINADOR

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes:

Tres o más personas.

Materiales: 1 venda.

Descripción: La "persona vendada" se ubicará al centro, mientras los/as otros/as participantes formarán un círculo a su alrededor. El o la vendado/a, después de dar tres vueltas sobre sí mismo se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo/a. Si lo consigue, intercambiarán sus roles.

Variantes: los más pequeños/as pueden recibir estímulos auditivos para encontrar a las personas que están en el círculo.



Fuente: <https://apuntes-de-derecho.webnode.cl/calendario-de-eventos/folclor-chileno/juegos-tipicos-jugados-en-chile/>

36. EL GUÍA MUSCIAL

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes: Tres o más personas.

Materiales: 1 equipo con reproducción de música.

Descripción: Al son de una canción, todos/as imitarán los movimientos o bailes del guía. Pasado un tiempo, se alternan los roles.

Variantes: Puede utilizar estilos musicales a libre elección.

Fuente: <https://www.efdeportes.com/efd122/juegos-de-educacion-fisica-receptores-sensoriales.htm>



37. LA PISTA

Edad: 3 años en adelante

Cantidad de participantes: Dos o más personas.

Materiales: Papel y un lápiz.

Descripción: En un papel se escribe un objeto y se pega en la frente del adivinador. La otra persona le entrega pistas con la finalidad de que él o la adivinador/a pueda descubrir el objeto que porta en la frente.

Variantes: Adecuar los objetos a la edad de los/as participantes.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



38. TACA TACA SOPLADOR

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes: Dos personas.

Materiales: 1 mesa (comedor), pelota de tenis de mesa y 4 tapas (para formar arcos).

Descripción: Los/as participantes ubicados en cada extremo de la mesa deberán soplar y tratar de que la pelota ingrese dentro del arco contrario, para ello cada uno tendrá un turno de ejecución.

Variantes: Se puede jugar con cuatro personas, en este caso no habría arco, sino que al caer la pelota en el extremo contrario la pareja recibiría un punto.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



39. PASES CON TAZAS

Edad: 7 años en adelante

Cantidad de participantes: Dos personas.

Materiales: 2 tazas y 1 pelota de papel (puedes utilizar embaces de detergente)

Descripción: Los/as participantes deberán lanzar desde una taza a otra una pelota de papel sin que está caiga al suelo.

Variantes: Se puede agregar cantidad de mínima de pases y agregar más según sea el domino de los/as participantes.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



40. TRASLADO DE ESCOBA

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes: Dos personas.

Materiales: 1 palo de escoba o escobillón.

Descripción: Se fijará un punto de inicio y de llegada. En parejas, equilibrarán el palo de escoba sobre sus empeines (pie en alto), saltando con el otro pie deberán trasladarse al punto de llegada.

Variantes: Se puede ejecutar saltando hacia atrás.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



41. INTENTA SACARME LA COLA EN EQUIPO

Edad: 6 años en adelante

Materiales: 1 polera

Cantidad de participantes:

Tres o más personas.

Descripción: Un/a participante deberá extraer la cola que tiene uno de los/as oponentes colgada en la parte posterior de la cintura. Los oponentes estarán tomados de la mano y deberán girar para evitar que obtengan la cola. La persona que intenta quitar la cola cuenta con diez segundos para conseguirlo. Terminado el tiempo intercambian roles.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



42. HOCKEY CASA

Edad: 7 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos personas.

Materiales: 2 escobillones, 1 rollo de calcetas o pelota pequeña y 2 sillas (arcos).

Descripción: En un espacio seguro, los/as participantes deberán intentar introducir la calceta o pelota entremedio de las sillas utilizando sólo sus escobillones (no se puede utilizar ninguna parte del cuerpo).

Variantes: Se puede jugar con cuatro personas. En este caso, la pareja deberá darse mínimo tres pases antes de anotar un gol.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



43. MESA DE PRECISIÓN

Edad: 7 años en adelante

Cantidad de participantes:

Dos personas.

Materiales: 1 mesa (comedor) y una caja de fósforos.

Descripción: Los/as participantes ubicados en cada extremo de la mesa deberán lanzar la caja de fósforos tratando de que esta quede a la mitad del borde de la mesa. Quien lo consiga obtendrá un punto.

Variantes: Se puede jugar con más personas, pero rotando el lanzamiento.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



VI. JUEGOS INDIVIDUALES

44. LA BANDEJA

Edad: 7 años en adelante

Materiales: 1 Libro o cuaderno y materiales a elección.

Descripción: El o la participante deberá colocarse un cuaderno sobre la cabeza y transitar libremente sin que este se caiga.

Variantes: Agregar sobre el libro o cuaderno distintos materiales, también obstáculos que deba sobrellevar.

Tener presente que los objetos a utilizar sean adecuados y seguros a la edad de los participantes.



Fuente:

<https://www.aprenderjuntos.cl/juegos-para-desarrollar-la-conciencia-corporal/>

45. COMER UNA MANZANA

Edad: 5 años en adelante

(La edad puede variar si se ejecuta acompañado con un adulto)

Cantidad de participantes:

Dos personas.

Materiales: 1 manzana y pita.

Descripción: Se ubicara una manzana colgada de una pita (también puede estar sostenida por un adulto), mientras él o la participante deberá comer la manzana sin utilizar sus manos.

Variante: Para los más pequeños se puede adaptar la actividad indicando que logren dar un mordisco o utilizar otro alimento (galletas caseras saludables).



Fuente: <https://apuntes-de-derecho.webnode.cl/calendario-de-eventos/folclor-chileno/juegos-tipicos-jugados-en-chile/>

46. LANZAMIENTO DE LA ARGOLLA

Edad: 5 años en adelante

Cantidad de participantes:

Una o más personas.

Materiales: Papel (hojas de cuaderno) y botella.

Descripción: Con el papel él o la participante deberán construir argollas.

Una vez, creado el material, la actividad consiste en realizar lanzamientos tratando de encestarlas en una botella.

Variantes: Se pueden incorporar más botellas a diferentes distancias.

Fuente: <https://apuntes-de-derecho.webnode.cl/calendario-de-eventos/folclor-chileno/juegos-tipicos-jugados-en-chile/>



47. LA PESCA

Edad: 6 años en adelante

Cantidad de participantes:

Una o más personas.

Materiales: 2 escobillones, rollos de calcetas y una batea.

Descripción: Él o la participante con ambos escobillones deberá tomar cada rollo de calcetas y situarlos dentro de una batea.

Variantes: Se pueden utilizar rollos de calcetas para realizar la actividad.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



48. BOTA TARROS

Edad: 4 años en adelante

Cantidad de participantes: Individual.

Materiales: 5 rollos de calcetas y 5 tarros (puedes utilizar peluches).

Descripción: Se ubicarán todos los tarros formando una pirámide en el suelo y el o la participante deberá

lanzar los rollos de calcetas tratando de botarlos desde una distancia de siete pasos. La distancia puede variar según la habilidad del o la participante.

Variantes: Los tarros se pueden ubicar en diferentes lugares y en diferentes formas.

Fuente: <https://apuntes-de-derecho.webnode.cl/calendario-de-eventos/folclor-chileno/juegos-tipicos-jugados-en-chile/>



49. PINZAS

Edad: 6 años en adelante

Cantidad de participantes:

Individual o más personas.

Materiales: 2 palitos de sushi o de brochetas, pelotas de papel (15) y 1 fuente.

Descripción: Los/as participantes deberán realizar 15 bolitas de papel y situarlas en el suelo. Luego, deberán tomar los palitos con una mano (tomada a libre elección) y deberán recoger cada pelota e introducirla dentro de la fuente.

Variantes: Los/as más pequeños podrán utilizar ambas manos para sostener los palitos y recoger las bolas de papel.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=anx-p1zvXy0>



50. LANZAMIENTOS ATRÁS DE CALCETAS

Edad: 4 años en adelante

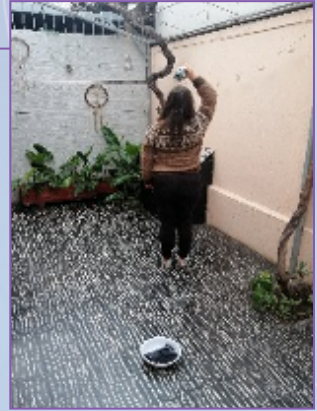
Cantidad de participantes: Individual.

Materiales: 5 rollos de calcetas y 1 batea.

Descripción: Se ubicará una batea en el suelo y el o la participante a una distancia de cuatro pasos. Se posicionará y lanzará de espaldas las calcetas tratando de que estas caigan al interior de la batea.

Variantes: Se puede ejecutar con más participantes consignando la idea de quién logra introducir más calcetas a la batea. Según edad puede aumentar distancia entre la batea y el lanzador/a.

Fuente: Creación Carlos Otárola Veas, mayo 2020



***¡MOTÍVATE, PARTICIPA
Y DISFRUTA DE UNA
VIDA SALUDABLE!***



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN DE DEPORTES
Y RECREACIÓN

dider@upla.cl

www.upla.cl



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN GENERAL
DE DESARROLLO
ESTUDIANTIL

