

programa perseo informa

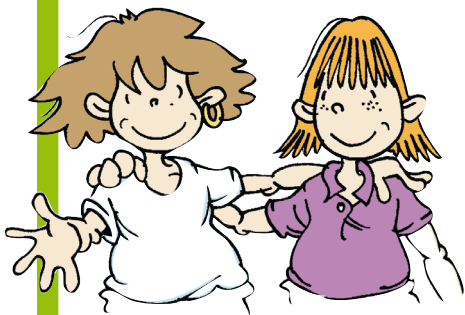
 **programa
perseo**
¡Come sano y muévete!

Los juegos de siempre... y la actividad física

Los juegos infantiles de calle forman parte de la tradición de todas las culturas, así como los platos típicos, las fiestas o las expresiones. Estos juegos son sencillos y, por lo general, no es necesario ningún material específico para su práctica. Suelen ser grupales y normalmente implican una cierta actividad física para su realización.

Hace tiempo que se percibe un cambio en los hábitos de alimentación y de actividad física, en especial entre el alumnado de infantil y primaria. Este cambio está incidiendo de forma negativa en su desarrollo, físico, psicológico y social.

Desde el Programa Perseo tratamos de establecer hábitos más saludables, siendo una de nuestras propuestas recuperar los juegos con los que nuestras generaciones crecieron, como una forma educativa y divertida de mejorar la salud de los niños y niñas.



Nuestros niños y niñas pasan la mayor parte del tiempo en la escuela, entre clases y actividades extraescolares. El recreo está pensado para su descanso de las horas lectivas, pero además es un buen momento para que realicen actividad física de una forma divertida y que les ayude a socializarse.

Para lograr estos objetivos el profesorado encargado del patio puede recomendar juegos, e incluso guiar su realización. A continuación, se ofrecen algunos ejemplos de estos juegos de siempre:

La liebre

1. La persona que la "liga" tiene que ir atrapando a las demás, que se encuentran escondidas. Cuando atrapa a alguien, tienen que ir juntas cogidas de la mano.
2. Las dos personas seguirán atrapando a los demás, de forma que se irá formando una cadena cada vez más larga.
3. Acaba el juego cuando todos los jugadores o jugadoras están atrapados y no queda nadie libre, pero si alguien toca al último de la cadena gritando "liebre" sin haber sido visto por el que la liga, todos quedarán libres y el juego se inicia de nuevo.

El pelotón

1. Es un juego de comba en el que participan muchas personas, por lo que la comba debe ser larga. Es necesario que dos se encarguen de dar a la comba, mientras el resto forma una fila detrás de uno de ellos.
2. Según van entrando en la comba se canta la siguiente canción: "que entre el pelotón número uno, que entre el pelotón número dos,..." y así sucesivamente hasta que no falte nadie por entrar.
3. Cuando ya están dentro cambia la canción: "que salga el pelotón número uno, que salga el pelotón número dos,..." de forma que todos los jugadores y jugadoras salen en el mismo orden que entraron.
4. Si alguien falla el salto, se cambia el puesto y pasa a dar la comba, volviendo a empezar el juego desde el principio.



Madre

1. Se elige una persona para hacer de madre y el resto de participantes se colocan en fila india detrás de ella.
2. La madre empieza a caminar y el grupo tiene que imitar los gestos que haga y seguir el recorrido que marque.
3. A lo largo del camino la madre va saltando, corriendo, agachándose y pasando por diferentes sitios intentando despistar al resto de los jugadores y jugadoras.
4. Al cabo de un rato cede el sitio, se pone al final de la cola y se vuelve a jugar con una nueva madre.



El escondite inglés

1. Se elige a un jugador o jugadora que "para" y que se coloca de cara a la pared. El resto se coloca tras una raya a unos diez metros de distancia.
2. Empieza el juego cuando quien "para" recita: "El escondite inglés, sin mover las manos ni los pies". El resto de jugadores aprovecha ese tiempo para avanzar lo más rápidamente posible.
3. Al terminar la frase, quien "para" se gira deprisa y el resto debe quedarse totalmente quieto.
4. Quien "para" señala a los jugadores y jugadoras que se muevan cuando se gire o mientras les mira. Éstos deberán retroceder a la línea de salida.
5. Se repite el juego hasta que alguien, toca la pared, ocupando el puesto de quien "para".

Las cuatro esquinas

1. Para este juego es preciso contar con un mínimo de cuatro esquinas o "casas", en las que se distribuirán los jugadores y jugadoras, excepto la persona que la liga, que se sitúa en el centro.
2. Mientras están en una de las esquinas se encuentran a salvo. Cuando la persona que la liga cuente hasta cuatro deberán cambiar de casa, y la persona del centro debe tratar de "robar" una esquina.
3. La persona que se quede sin casa se sitúa en el centro, comenzando de nuevo el juego.

Otros juegos infantiles

- ◆ La gallinita ciega
- ◆ El pañuelo
- ◆ La carretilla
- ◆ Las tabas
- ◆ El pilla pilla
- ◆ Policías y ladrones
- ◆ Fútbol humano
- ◆ Balón prisionero
- ◆ Te convido (juego para comba)
- ◆ El juego de las sillas
- ◆ El corro de la patata



Existen muchos recursos, como los que te ofrecemos a continuación, donde puedes encontrar estos y otros juegos:

Josep M. Allué. *El gran libro de los juegos*. Parramón Ediciones.

http://www.publisurf.com/directorio/gratis/juegos_online/infantiles/juegos_infantiles_de_calle/



programa
perseo

¡Come sano y muévete!



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE



JUNTA DE ANDALUCÍA



Junta de
Castilla y León



XUNTA DE GALICIA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo