

Parque de
Juegos al
AIRE LIBRE



**¡Diviértete al
AIRE LIBRE! (I)**

Juegos Tradicionales
a partir de **6 años**

Índice

**¡Diviértete al
AIRE LIBRE! (1)**

Juegos Tradicionales a partir de **6 años**



• **Juegos tranquilos**

¡Diviértete mientras entrenas tu puntería,
tus reflejos y tu ingenio!

- Las canicas
- Piedra-papel-tijera
- Las bolos
- Toma-tomate
- Calienta manos
- Palmas



• **Juegos activos**

Jugando pones a punto tu cuerpo y mejoras
tu equilibrio, orientación y agilidad.

- El escondite inglés
- El truque
- La pelota
- Coger sitio
- Los nombres
- El palo
- La gallinita ciega
- La comba



• **Juegos muy activos**

Estos juegos son buenos para tus huesos, tus músculos,
tus pulmones, tu corazón... ¡ponlos en forma jugando!

- Pelota malvada
- Chepas
- Las cuatro esquinas
- Atrape divertido
- Zancos
- Carreras de relevos



Las canicas

¿Qué necesitas?

Canicas.

Número de jugadores:

Como mínimo dos.

¿Cómo se juega?

Hay muchas formas de jugar a las canicas. Éstas son algunas:

1. LA GUA: tenéis que hacer un hoyo en el suelo (gua) y marcar una línea de salida. Para saber quién es el primero, tenéis que intentar meter vuestra canica dentro de la gua. Empieza el que lo consigue o el que haya quedado más cerca. Después se mide un palmo desde la gua y por turnos, tenéis que intentar darle a las canicas de los demás. Si lo consigues, te quedas con la otra canica. Si fallas, pasa el turno al siguiente jugador.

2. A LA RAYA: Primero hay que dibujar dos rayas. Sobre una ponéis una canica cada uno y sobre la otra es desde donde tiráis. Tenéis que intentar dejar la canica sobre la raya o lo más cerca posible. En vuestro turno podéis darle a la canica de otro jugador para alejarla de la raya. El que gane, se queda con todas las canicas.

3. EL CÍRCULO: Dibujad en la tierra un círculo de un metro y medio y poned dentro una canica cada uno. Desde la línea de salida, lanzad por turnos intentado sacar del círculo las demás canicas. Las canicas que saques, son para ti. Si tu canica se queda dentro del círculo, la pierdes.



Piedra-papel-tijera

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Dos.

¿Cómo se juega?

Hay tres figuras de manos: **piedra** (el puño cerrado), **papel** (la mano abierta boca abajo) y **tijera** (con dos dedos imitando una tijera).

Tenéis que decir "**Piedra, papel, tijera**" con la mano detrás de la espalda. Luego la sacáis al mismo tiempo con una de las tres figuras:

- La piedra aplasta a la tijera (gana la piedra).
- La tijera corta al papel (gana la tijera).
- El papel envuelve a la piedra (gana el papel).
- Si es la misma figura, es empate.

Hay que ganar 3 veces para ganar el juego.





Los bolos

¿Qué necesitas?

6 bolos o botellas llenas de agua y una bola.

Número de jugadores:

Como mínimo cuatro.

¿Cómo se juega?

Tenéis que colocar los bolos o botellas en forma de triángulo, con el pico mirando para vosotros. Y luego marcáis una línea a unos metros, desde ahí tiraréis la bola.

Cada jugador tiene tres tiros para intentar tirar todos los bolos que pueda. Luego, le toca el turno al siguiente compañero. Y así hasta que se caigan todos los bolos o tiren todos los jugadores de cada equipo. Luego le toca al otro equipo.

Gana el equipo que consiga tirar más bolos o todos los bolos en menos tiros.



Toma-tomate

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Como mínimo tres.

¿Cómo se juega?

Tenéis que hacer un corro y poner las palmas de las manos hacia arriba. La derecha tiene que quedar sobre la palma del jugador que tengas en ese lado y la izquierda por debajo.

Uno a uno, tenéis que dar una palmada con la mano derecha sobre la mano del jugador que tienes a la izquierda, mientras cantáis la canción.

Hay que repetir la canción tres veces, y en el último **"plop"**, el que va a recibir la palmada tiene que intentar esquivarla apartando rápidamente la mano. Si consiguen darle la palmada, tiene que hacer la prueba que le mandéis, como por ejemplo, imitar a un pollo.



Toma tomate, tómalo, ia, ia, oh, ¡plop!

Toma tomate, tómalo, ia, ia, oh, ¡plop!

Toma tomate, tómalo, ia, ia, oh, ¡plop!



Calienta manos

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Dos.

¿Cómo se juega?

Tenéis que poneros uno enfrente del otro con las manos como en la foto.

El que tenga las manos debajo tiene que ser muy rápido y dar una palmada encima de la mano del otro. Da igual con que mano lo haga. El otro jugador tiene que intentar esquivarla.

Si lo consigue, se cambian los papeles. Si falla, tiene que seguir intentándolo hasta que lo consiga.



Palmas

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Dos.

¿Cómo se juega?

Hay juegos de palmas más complicados y más fáciles y todos van acompañados de una canción. La forma más sencilla de dar palmas es así:

Paso 1. Ponéis una mano para arriba y otra para abajo y chocáis las manos. Tienen que coincidir vuestras palmas.

Paso 2. Giráis las manos (la que estaba hacia arriba tiene que mirar hacia abajo y al revés) y volvéis a chocar.

Paso 3. Chocáis las dos manos de frente y volvéis a empezar.



*En la calle de la bomba,
en la calle de la bomba, bomba,
hay una zapatería-ría,
donde van las chicas guapas, guapas,
a tomarse las medidas-didas.
Una lleva minifalda-falda,*

*se le ven las pantorrillas-rillas,
al maestro le da vergüenza-güenza.
Se ha caído de la silla, silla.*

Otras canciones de palmas se juegan igual, pero añaden más movimientos, como "La calle veinticuatro":

Paso 4. Dáis dos palmadas cada jugador con vuestras manos y al mismo tiempo, uno de los dos se agacha. La siguiente vez, se agacha el otro. Y al final, los dos al mismo tiempo. Así hasta que se acaba la canción.

*En la calle-lle-lle
veinticuatro-tro-tro
ha sucedido-do-do
un asesinato-to-to.*

*Una vieja-ja-ja
mató un gato-to-to
con la punta-ta-ta
del zapato-to-to.
Pobre vieja-ja-ja
pobre gato-to-to
pobre punta-ta-ta
del zapato-to-to.*



El escondite inglés

¿Qué necesitas?

Una pared.

Número de jugadores:

Como mínimo cinco.

¿Cómo se juega?

Uno de los jugadores tiene que colocarse contra una pared, dándole la espalda al resto. Los demás tienen que ponerse a cierta distancia detrás de la línea de salida. El que queda tiene que decir:

*Una, dos y tres,
al escondite inglés,
sin mover las manos ni los pies.*

Mientras tanto, los demás tienen que acercarse todo lo que puedan a la pared. Cuando acaba de decir la frase, el que gira la cabeza. Todos tienen que estar quietos cuando se gira, porque si ve a alguien moviéndose lo manda otra vez a la línea de salida. El primero que toque la pared gana.



El truque

¿Qué necesitas?

Una tiza y una piedra por jugador.

Número de jugadores:

Como mínimo dos.

¿Cómo se juega?

Primero tienes que dibujar con una tiza unas casillas como las de la foto. Ahora lanza una piedra a la primera casilla. Salta a la pata coja a la casilla número dos, sin pisar donde está la piedra. Tienes que saltar casilla a casilla a la pata coja, menos en las casillas 4-5 y 7-8, en las que se ponen los dos pies para descansar. A la vuelta tienes que recoger tu piedra, sin pisar esa casilla, y salir.

En el siguiente turno tienes que tirar la piedra a la casilla número 2. Y así hasta completar todo el juego. Pierdes si pisas la línea o la piedra no cae en la casilla que le toca.





La pelota

¿Qué necesitas?

Una pelota.

Número de jugadores:

Uno o más.

¿Cómo se juega?

Hay muchas formas de jugar a la pelota. ¡Y muchas más que puedes inventarte! Éstas son algunas:

1. ¡Que no caiga la pelota! Os ponéis en corro y os pasáis la pelota entre todos. Si cae al suelo, pierdes.
2. Lanza la pelota contra una pared y cógela de diferentes maneras: sin que bote, dando una palmada, dejando que bote en el suelo... Si sois varios, cada uno cogerá la pelota que lance el otro.
3. Bota la pelota contra el suelo mientras cantas. Algunas canciones son:

*Mi pelota ya no bota,
mi mamá me compra otra.
Bota, bota mi pelota,
chiquitita y muy bonita.*

4. En grupo podéis jugar a pasaros la pelota. Cuando la lancéis, antes hay que decir el nombre de a quién va. Uno de vosotros "queda" y tiene que intentar cogerla. Si la coge antes de que otro la suelte o mientras va por el aire, se cambian los papeles.



Coger sitio

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Como mínimo ocho.

¿Cómo se juega?

Tenéis que poneros en círculo con las manos agarradas. Cuanto más grande sea el grupo, más divertido será el juego. Un jugador "queda" y está corriendo alrededor del círculo. Cuando toca a otro jugador en la espalda, éste empieza a correr en sentido contrario para dar una vuelta completa. El primero de los dos en llegar al sitio vacío, lo coge.





Los nombres

¿Qué necesitas?

Una tiza.

Número de jugadores:

Como mínimo dos.

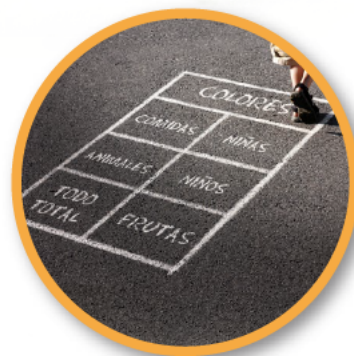
¿Cómo se juega?

Antes de nada hay que dibujar la figura en el suelo. Por turnos, tienes que saltar dos veces en cada casilla al mismo tiempo que dices el nombre de la fruta, color... que se te ocurra. Primero tienes que saltar a la primera casilla mientras dices **"frutas"**, saltas otra vez dentro diciendo **"frutas"** y luego **"fuera"** y sales.

Ahora empiezas todo el recorrido: **"Frutas, frutas"**, **"plátano, plátano"**, **"melocotón, melocotón"**... cada vez que cambies de casilla tienes que decir un nombre diferente.

En cada vuelta se salta de una forma diferente: la primera con los pies separados, la segunda a la pata coja con el pie derecho, la tercera a la pata coja con el pie izquierdo y la cuarta con los pies juntos.

Pierdes si pisas la raya o te equivocas al decir el nombre que toca, y vuelves a empezar en esa fase en tu siguiente turno. El primero en acabar todo el juego gana.



El palo

¿Qué necesitas?

Un palo.

Número de jugadores:

Como mínimo cuatro.

¿Cómo se juega?

Colocad un palo clavado en el suelo y alrededor formad un corro agarrándoos de las manos. Tenéis que intentar empujar el corro para que alguien toque el palo. El jugador que rompa el corro o toque el palo queda eliminado.

Gana el último jugador que quede.





La gallinita ciega

¿Qué necesitas?

Un pañuelo.

Número de jugadores:

Como mínimo cinco.

¿Cómo se juega?

Uno de vosotros hace de gallinita ciega y hay que taponarle los ojos con un pañuelo. El resto hacéis un corro a su alrededor y empezáis un diálogo:



Gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido?

Una aguja y un dedal (os responde)

Pues da tres vueltas y los encontrarás.

Una, dos y tres

y la del revés.

La gallinita da tres vueltas sobre sí misma con los brazos abiertos. Y luego tiene que intentar coger a uno de los jugadores. El resto podéis darle pistas y despistarla para que no os encuentre, como por ejemplo tocarle un brazo. Si pilla a alguien, tiene que adivinar quién es. Si acierta, se cambian los papeles y si no, sigue el juego.



La comba

¿Qué necesitas?

Una cuerda.

Número de jugadores:

Uno o más.

¿Cómo se juega?

Hay muchas formas de jugar a la comba y muchas canciones diferentes para cada juego. Si saltas solo puedes jugar a cruzar los brazos, saltar a la pata coja, con los pies juntos, separados... ¡échale imaginación! Para jugar en grupo, éstas son algunas de las más conocidas:



1. AL PASAR LA BARCA: dos jugadores mueven la cuerda balanceándola de un lado al otro, como las olas del mar. El que salta no puede tocar la cuerda. Cuando la canción dice "una,

dos y tres" la cuerda tiene que girar en el aire por encima de la cabeza del que salta, y éste tiene que agacharse para que no le dé.

*Al pasar la barca
me dijo el barquero:
las niñas bonitas no pagan dinero.
Yo no soy bonita
ni lo quiero ser,
tome usted el dinero
y me embarcaré.
¡Arriba la barca,
una, dos y tres!*

2. EL COCHERITO LERÉ: dos jugadores hacen girar la cuerda y cuando se dice "**leré**" tiene que sostenerla en el aire sin girar. El que salta tiene que agacharse y luego levantarse muy rápido para que cuando siga la canción le dé tiempo a seguir saltando.



*El cocherito, leré,
me dijo anoche, leré,
que si quería, leré,
montar en coche, leré.
Y yo le dije, leré,
con gran salero, leré,
no quiero coche, leré,
que me mareo, leré.
Si te mareas, leré,
a la botica, leré,
que el boticario, leré,
te dé pastillas, leré.*

3. TE CONVIDO: hay dos jugadores y cada uno dice una frase. Uno salta a la comba solo y cuando se dice "**entra rosa**", el otro entra también a saltar. Cuando se acaba la canción, el que ha entrado tiene que salir sin tocar la cuerda.



-Te convido.

-¿A qué?

-A un café.

-¿A qué hora?

-A las tres.

-Una, dos y tres.

*Entra, rosa,
color de mariposa,
sal clavel,
color de moscatel.*





Pelota malvada

¿Qué necesitas?

Una pelota.

Número de jugadores:

Como mínimo cuatro.

¿Cómo se juega?

Tenéis que poneros en corro y pasaros la pelota de uno a otro. Cuando se te caiga la pelota o la tires mal, tienes que seguir jugando con una postura cada vez más difícil. La primera vez a la pata coja, la segunda de rodillas, la tercera sentado en el suelo, la cuarta con una mano en la espalda y en la quinta quedas eliminado.



Chepas

¿Qué necesitas?

Una pelota pequeña.

Número de jugadores:

Como mínimo cuatro.

¿Cómo se juega?

El que queda lanza la pelota al aire todo lo alto que pueda y grita el nombre de otro jugador. Éste tiene que intentar cogerla lo antes posible y el resto, mientras tanto, tenéis que correr lo más lejos que podáis.

Cuando el jugador coja la pelota gritará **"chepas"** y el resto tenéis que quedaros quietos. Entonces, tiene que lanzar la pelota contra uno de vosotros. No podéis mover los pies, pero podéis mover el cuerpo para esquivarla. ¡Tenéis que intentar que no os dé o quedaréis eliminados! Si no le da a nadie, vuelve a empezar el juego y es él quien lanza la pelota.





Las cuatro esquinas

¿Qué necesitas?

Tenéis que estar un jugador en cada esquina y otro en el medio.

Número de jugadores:

Cinco.

¿Cómo se juega?

Los jugadores de las esquinas tienen que cambiar de sitio cuando tengan ocasión y el del medio tiene que intentar coger su lugar. No se pueden hacer trampas, pero sí movimientos y gestos para despistar al del medio. Si te quitan tu puesto, pasas al medio y el juego continúa.



Atrape divertido

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Como mínimo ocho.

¿Cómo se juega?

El atrape divertido es una forma de pilla pilla muy divertido y con el que te mueves muchísimo.

El que pilla os dirá cómo tenéis que correr todos: a la pata coja, a cuatro patas, de espaldas, con los pies juntos... ¡cualquier cosa que se le ocurra! Puede cambiar la forma de correr durante el juego, pero antes tiene que quedarse quieto cinco segundos.

Cuando pilla a un jugador, éste pasa a ser el perseguidor. Tiene que contar hasta cinco sin moverse y luego dirá cómo hay que seguir corriendo.





Zancos

¿Qué necesitas?

Unos zancos o un par de latas grandes y un trozo de cuerda.

Número de jugadores:

Uno o más.

¿Cómo se juega?

Si no tienes zancos, ¡tienes que construirlos! Para eso, haz dos agujeros en cada lata (con ayuda de un adulto) y pasa la cuerda por ellos. Para andar sobre los zancos, tienes que agarrar la cuerda con las manos. ¡Es súper divertido!

Puedes jugar marcando un recorrido y luego haciendo pruebas de velocidad.

Si sois varios podéis jugar al pilla pilla. Todos los jugadores van en zancos menos uno, que es a quien hay que pillar. El que lo consiga, le deja los zancos y ocupa su lugar.



Carreras de relevos

¿Qué necesitas?

Diferentes elementos según el tipo de carrera.

Número de jugadores:

Como mínimo cuatro.

¿Cómo se juega?

En las carreras de relevos lo más importante es ser rápido y tener equilibrio, porque gana el equipo que acabe antes. Existen infinitas formas de jugar, pero lo principal es que forméis una fila por equipo en el punto de salida, y que marquéis una meta sobre la que dar la vuelta y correr a darle el relevo al siguiente jugador.

Te vamos a dar algunas ideas para cuando seáis muchos jugadores:

1. ¡A toda velocidad! El primero de cada fila tiene que salir corriendo, rodear la meta y entregar un palo o pañuelo al siguiente, y así hasta que salgan todos los jugadores de cada equipo. Si a alguien se le cae el palo o el pañuelo mientras corre, tiene que pararse a recogerlo. Gana el equipo que acabe antes.

2. ¡A la pata coja! Cada jugador tiene que ir a la meta saltando sobre un pie y volver saltando sobre el otro. No se pueden poner los dos pies sobre el suelo, si no, hay que volver a empezar desde la salida.

3. ¡Bien cogidos! Para jugar a este juego tenéis que ser un número par de jugadores. Cada equipo se divide en parejas, y cada una se da la espalda y se agarra de los brazos. De la salida a la meta, uno va mirando hacia delante y otro hacia atrás; al volver a la fila para dar el relevo, se dan la vuelta. Si se caen o se sueltan tienen que volver a empezar.

