PDF

Parque de Juegos al AIRE LIBRE

¡Diviértete al AIRE LIBRE! (II)

Juegos Tradicionales
a partir de **9 años**

activilandia
www.activilandia.es

estrategia naos ¡come sano y muévete!

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

Índice

¡Diviértete al AIRE LIBRE! (II)

Juegos Tradicionales a partir de **9 años**

• Juegos tranquilos

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

-El yo-yo

-La peonza

-Las chapas

-Las chinas

-El diávolo

-Lanzamiento de aros

• Juegos activos

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

-Campo quemado

-El látigo

-Pies quietos

-Tres navíos en el mar

-La patata caliente

-Cárcel humana

-Robar el balón

-La persecución

• Juegos muy activos

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

-El pañuelo

-Carreras de carretillas

-Policías y ladrones

-Pídola

-Salvar la bandera

-Carreras de sacos

El yo-yo

¿Qué necesitas?

Un yo-yo.

Número de jugadores:

Uno.

¿Cómo se juega?

Con el yo-yo se pueden hacer muchísimas figuras.
Algunas son muy complicadas, ¡se aprenden con el tiempo y practicando mucho! Vamos a enseñarte la más sencilla, sigue estos pasos:

1. Enrolla la cuerda en el yo-yo.

2. Pon la palma de la mano hacia arriba y mete el anillo de la cuerda en tu dedo medio.

3. Ahora pon la mano con la palma hacia abajo.

4. Abre la mano y empuja un poco el yo-yo hacia el suelo.

5. Justo cuando el yo-yo llegue abajo, da un tirón hacia arriba y subirá enrollándose otra vez sobre la cuerda.

La peonza

¿Qué necesitas?

Una peonza y una cuerda.

Número de jugadores:

Uno o más.

¿Cómo se juega?

El juego consiste en lanzar la peonza al suelo y hacerla girar sobre sí misma. Puedes jugar solo o con otros jugadores para ver quién consigue que la peonza gire durante más tiempo. Hay muchas maneras de lanzar la peonza, ésta es la más sencilla:

1. Tienes que enrollar la cuerda a la peonza. Primero coloca la cuerda paralela a la peonza (de arriba abajo), dejando un extremo de la cuerda en la parte de arriba. Desde la punta de la peonza, empieza a girar la cuerda para que quede como en la foto.

2. Agarra el otro extremo de la cuerda con los dedos. Para eso necesitas que tenga una chapa en uno de sus extremos, y sujetarla entre los dedos índice y corazón.
También puedes hacerle un nudo y meterlo como un anillo en el dedo corazón.

3. ¡Ahora viene la parte divertida! Agarra el pico de la peonza con el pulgar y la parte de arriba con los dedos índice y corazón. Luego lánzala al suelo estirando la mano un poco hacia delante y luego rápidamente hacia tu cuerpo. No te preocupes si al principio no te sale bien, ¡no es tan fácil como parece!

Las chapas

¿Qué necesitas?

Una chapa de botella por jugador.

Número de jugadores:

Como mínimo dos.

¿Cómo se juega?

Tenéis que dibujar en el suelo un circuito de un palmo de ancho con una tiza o un palo si es de arena.
¡No os olvidéis de ponerle curvas!

Desde la línea de salida, por turnos, empujad vuestra chapa dándole un golpe con el dedo índice o corazón. Si tu chapa se sale del circuito tienes que volver a ponerla donde estaba y esperar tu turno para seguir la carrera.

¡Gana el que primero llegue a la meta!

Las chinas

¿Qué necesitas?

Cinco piedras pequeñitas por jugador.

Número de jugadores:

De dos a cuatro.

¿Cómo se juega?

Primero hay decidir quién empieza, ¡si sois dos podéis jugarlo a piedra-papel-tijera!

Tienes que tirar las cinco chinas al suelo.
Elige una y lánzala al aire, mientras tanto coge rápidamente otra de las piedrecitas y recoge la piedra del aire con la misma mano antes de que toque el suelo. Tienes que ir recogiendo así todas las chinas del suelo, hasta tener las cinco en la mano. Cuando lo consigas, coge las piedras de dos en dos, luego tres y una, y por último todas a la vez.

Si la china que lanzas al aire cae al suelo o si no te da tiempo a recoger todas las piedrecitas, pasa el turno al siguiente jugador.

Para acabar, pon la mano en forma de cuenco, lánzalas todas al aire y consigue que caigan encima del dorso de tu mano. Y después tienes que volver a coger todas las piedras con la palma de tu mano en forma de cuenco. ¡No se puede caer ninguna!

El diábolo

¿Qué necesitas?

Un diábolo.

Número de jugadores:

Uno o más.

¿Cómo se juega?

Tienes que poner el diábolo en el suelo y pasar la cuerda por debajo, en la parte más delgada. Haz rodar el diábolo moviendo las manos de derecha a izquierda. Luego levanta los brazos y muévelos uno arriba y otro abajo para que el diábolo gire sobre la cuerda.

¡Ya estás preparado para lanzarlo al aire! Abre los brazos para que la cuerda se tense y el diábolo salga disparado. Tienes que intentar volver a cogerlo con la cuerda y seguir moviendo los brazos arriba y abajo para que gire.

Si sois varios jugadores, ganará el que consiga lanzarlo más veces seguidas sin que se caiga al suelo. Si juegas solo puedes jugar a cambiar los palos de mano mientras está en el aire, lanzarlo dos veces seguidas… ¡hay muchísimas formas de jugar con él!

Lanzamiento de aros

¿Qué necesitas?

Un palo y varios aros pequeños de plástico o hechos con cartón.

Número de jugadores:

Como mínimo dos.

¿Cómo se juega?

Hay que clavar un palo en la hierba o en la arena y luego dibujar un círculo alrededor del tamaño de dos pasos. A unos metros de distancia estará la línea de lanzamiento.

Por turnos, tenéis que lanzar los aros y tratar de meterlos en el palo. Si lo consigues ganas 5 puntos y si cae dentro del círculo 3. ¡Gana el que primero llegue a 50 puntos! Si sois muchos, podéis jugar por parejas o equipos.

Campo quemado

¿Qué necesitas?

Una pelota.

Número de jugadores:

Como mínimo ocho.

¿Cómo se juega?

Tenéis que dibujar un rectángulo grande en el suelo y dividirlo en dos partes. En cada lado se pone uno de los equipos.

Un jugador empieza lanzando la pelota contra otro jugador del equipo contrario. Tiene que intentar darle para eliminarlo. Si lo consigue, sigue lanzando uno de sus compañeros. Si no lo consigue o alguien del otro equipo coge la pelota, queda eliminado el jugador que lanzaba y es el turno del equipo contrario.

Gana el equipo que consiga eliminar a todos los jugadores del otro bando.

El látigo

¿Qué necesitas?

Una cuerda.

Número de jugadores:

Como mínimo cuatro.

¿Cómo se juega?

Tenéis que formar un círculo y uno de los jugadores se pone en el centro con una cuerda. Tiene que dar vueltas sobre sí mismo para hacerla girar a una altura por debajo de las rodilla. El resto tenéis que saltarla. Si toca a algún jugador, queda eliminado.

Cuando sólo quede un jugador, se pone en el lugar del que tiene la cuerda.

Pies quietos

¿Qué necesitas?

Una pelota.

Número de jugadores:

Como mínimo seis.

¿Cómo se juega?

Tenéis que formar un corro y un jugador se pone dentro con la pelota. Tiene que lanzarla al aire mientras dice el nombre de otro jugador. Éste va a coger la pelota y el resto echáis a correr. Cuando coja la pelota grita **"¡pies quietos!"** y todos tenéis que quedaros parados donde estáis. Luego, da tres pasos y lanza la pelota intentado tocar a uno de los jugadores.

Si lo consigue, el jugador tocado tiene una penalización. Si falla o el otro jugador coge la pelota en el aire, se le penaliza a él. Cuando un jugador tiene tres penalizaciones, queda eliminado.

Tres navíos en el mar

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Como mínimo seis.

¿Cómo se juega?

Es un juego como el escondite, pero por equipos.
Es perfecto para jugar en el campo, porque cuanto más grande sea el terreno más divertido será.

Los jugadores de un equipo tenéis que esconderos muy bien y mientras tanto el otro no puede mirar. Después de unos minutos, los buscadores gritan **"Tres navíos en el mar"** y los que estéis escondidos tenéis que contestar **"Otros tres en busca van"**. A partir de ahí, empieza la búsqueda. Cuando se descubre el escondite de un jugador, pasa al equipo de los buscadores.

La patata caliente

¿Qué necesitas?

Una pelota.

Número de jugadores:

Como mínimo ocho.

¿Cómo se juega?

Tenéis que formar un corro y pasaros la pelota muy rápido.
Intenta tenerla entre las manos el mínimo tiempo posible.
El árbitro estará fuera y cuando dé la señal, quien tenga en ese momento la pelota queda eliminado.

Si la pelota cae al suelo, queda eliminado el jugador que no la haya cogido.

Cárcel humana

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Como mínimo diez.

¿Cómo se juega?

Todos los jugadores, menos dos, formad un corro cogidos de la mano. Tenéis que abrir las piernas, con los pies pegados a los de los jugadores que tienes al lado.

Los otros dos jugadores se ponen en el medio y tienen que tratar de salir de la cárcel. Vosotros no podéis separar los pies ni las manos, pero sí moveros para intentar que no salgan.

Sólo conseguirán salvarse si uno de los dos sale del círculo sin tocar a nadie. En ese caso, pasan a ser prisioneros los jugadores a los que se les han escapado, o al que se la han metido entre las piernas y el que esté a su derecha.

Robar el balón

¿Qué necesitas?

Un balón.

Número de jugadores:

Como mínimo seis.

¿Cómo se juega?

Tenéis que marcar un terreno de juego y formar dos equipos.

Un equipo empieza pasándose el balón con la mano o el pie entre los jugadores. Nadie puede tener el balón más de cinco segundos seguidos.

El otro equipo tiene que intentar quitárselo sin tocar a los jugadores. Cuando lo consigue, se cambian los papeles. Si el balón sale del terreno de juego, se cuenta como si se lo hubiesen quitado.

La persecución

¿Qué necesitas?

Un pañuelo por jugador.

Número de jugadores:

Como mínimo diez.

¿Cómo se juega?

Tenéis que dividiros en dos equipos.

Los jugadores de un equipo se colgarán un pañuelo en la parte de atrás del pantalón. El otro equipo tiene que intentar quitárselos y dárselos a su capitán, que estará en un extremo del campo.

No vale agarrar a un jugador para quitarle el pañuelo. Si te lo quitan, tienes que abandonar el terreno de juego.

Cuando el capitán tiene todos los pañuelos del equipo contrario, se cambian los papeles.

El pañuelo

¿Qué necesitas?

Un pañuelo.

Número de jugadores:

Como mínimo once.

¿Cómo se juega?

Tenéis que formar dos equipos con igual número de jugadores y asignarle a cada uno un número. Hay que dibujar una raya y cada equipo se pondrá a un lado, a unos cuantos metros del centro. En el medio, hay otro jugador que será la "madre" y tendrá el pañuelo.

La "madre" dirá un número, el jugador de cada equipo con ese número tiene que correr para coger el pañuelo antes que el contrario y llegar de vuelta a su sitio sin que lo pille.

Si no coges el pañuelo, te pilla el jugador que compite contra ti o pisas la raya del medio, quedas eliminado. Gana el equipo que consigue eliminar a todos los jugadores contrarios.

Carreras de carretillas

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Como mínimo ocho.

¿Cómo se juega?

Tenéis que formar dos equipos y juntaros por parejas. Luego, marcad una salida y una meta. Elegid un terreno blando, como hierba o arena, para no haceros daño si os caéis.

Para hacer la carretilla, uno de vosotros tiene que ponerse a cuatro patas sobre el suelo, el otro lo agarra por los pies y los levanta en el aire. El que está en el suelo andará apoyado en las manos y el otro no puede soltarle los pies.

Al dar la señal de salida, una pareja de cada equipo saldrá hasta la línea de meta y volverá con los jugadores cambiados de posición. Cuando lleguen, sale la siguiente pareja y así hasta salir todo los jugadores del equipo. Si una "carretilla" se cae, tiene que volver a empezar.

Gana el equipo más rápido.

Policías y ladrones

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Como mínimo seis.

¿Cómo se juega?

Los jugadores tenéis que dividiros en dos equipos, unos seréis los ladrones y otros los policías. El juego es un pilla-pilla en el que los policías persiguen a los ladrones y los llevan a la cárcel.

Los ladrones pueden rescatar a sus compañeros de la cárcel si los tocan. Cuando hay varios capturados, pueden darse la mano para formar una cadena y que sea más fácil que los toquen.

El juego acaba cuando los policías consiguen capturar a todos los ladrones

Pídola

¿Qué necesitas?

Nada.

Número de jugadores:

Como mínimo tres.

¿Cómo se juega?

Todos los jugadores formáis una fila dejando un espacio entre vosotros. Tenéis que agacharos poniendo los codos sobre las rodillas y protegiendo la cabeza con las manos.

El último de la fila tiene que saltar por encima de sus compañeros y al acabar, se coloca de primero.

Para saltar hay que abrir bien las piernas y apoyarse con las manos en la espalda del que está agachado. Luego salta el que está de último y así hasta acabar la fila… ¡o hasta que os canséis!

Salvar la bandera

¿Qué necesitas?

Una "bandera": un mantel, una camiseta vieja, una mochila…

Número de jugadores:

Como mínimo seis.

¿Cómo se juega?

Por equipos, cada uno se sitúa en un lado del campo con su bandera.

Los jugadores tenéis que defender vuestra bandera e intentar coger la de los otros. Cuando alguien del equipo contrario entra en tu campo, tienes que pillarlo y hacerlo prisionero al lado de tu bandera. Si quieren rescatarlo, tendrán que tocarlo.

Gana el equipo que consiga coger la bandera del enemigo.

Carreras de sacos

¿Qué necesitas?

Dos sacos grandes.

Número de jugadores:

Como mínimo seis.

¿Cómo se juega?

Tenéis que dividiros en dos equipos y marcar una línea de salida y otra de meta.

El primer jugador de cada equipo tiene que meterse de pie en el saco y saltar para hacer el recorrido. Si se cae, tiene que volver a empezar. Al volver, le da el saco al siguiente de la fila y éste sale "corriendo".

Gana el equipo que acabe antes.

También podéis jugar sin equipos, con un saco cada jugador.