

Aprendamos a jugar

Fernando Romero L. y L. Offir Restrepo G.



2000
ed
editora
dosmil

NUEVA BIBLIOTECA POPULAR DE EDITORA DOSMIL

TITULOS EN CIRCULACION

1. No nos volvamos locos (Higiene mental)
2. Juguemos ajedrez
3. Nosotros somos así (Biología humana)
4. Relaciones humanas
5. Comamos y bebamos bien
6. Orientación familiar
7. Aprendamos ortografía
8. Nuestros equinos (caballos, asnos y mulas)
9. Me llamo Simón Bolívar
10. Artesanías
11. Somos comunidad organizada
12. Mujeres ilustres
13. Decoración de la casa
14. Contabilidad agropecuaria
15. Aprendamos mecánica
16. Instalaciones agropecuarias
17. Aprendamos construcción
18. Presentación personal
19. La polftica
20. El cacao
21. Aprendamos matemáticas
22. Las comunicaciones
23. Primeros auxilios
24. Aritmética comercial
25. Librémonos del cáncer
26. Propagación de plantas
27. Defendamos nuestro suelo
28. Industrias caseras
29. Arboles y bosques
30. Dichos y refranes
31. Apliquemos bien el alfabeto
32. Enfermedades de los animales
33. Los inventos
34. Administración agropecuaria
35. La moral hoy
36. Las leguminosas
37. Cuidemos al enfermo
38. Orientación cooperativa
39. Las abejas
40. La huerta familiar
41. Hogar seguro, hogar feliz
42. La madre y el niño
43. Aprendamos modistería
44. Explotación de la vaca lechera
45. Cantemos con la guitarra
46. La buena cocina (Carnes y huevos)
47. La electricidad en el hogar

76

D

790
R37a
32

mar 6/13 pr

Aprendamos a jugar

Luz Offir Restrepo G. y

Fernando Romero Loaiza

Sicólogos

ACCION CULTURAL POPULAR

Nº 48

BIAA

Ilustraciones y

dibujo de la carátula: Natasha Zabala de Delgado

© LUZ OFFIR RESTREPO GARCIA
y FERNANDO ROMERO LOAIZA, 1979

SE HIZO EL DEPOSITO LEGAL DERECHOS RESERVADOS

IMPRESO EN COLOMBIA PRINTED IN COLOMBIA

Se terminó de imprimir este libro en los talleres de Editorial
Andes en el mes de noviembre de 1979

ISBN: 84-8275-054-2


editora
dosmil

A 1383083

Carrera 39A N° 15-81 - Tel. 2 68 48 00 - Bogotá - Colombia

Telex: 45623-ACCPO-CO

INDICE

| | Págs. |
|---|-------|
| INTRODUCCION | 11 |
| JUGAR NO ES SOLO JUGAR | 15 |
| IMPORTANCIA DEL JUEGO PARA LA VIDA EN FAMILIA | 21 |
| JUEGOS DE SALA | |
| Agua, fuego, tierra, aire | 25 |
| El director de orquesta | 26 |
| El detective famoso | 28 |
| El asesino | 28 |
| Adivine dónde está con palmaditas | 29 |
| Simón dice | 29 |
| Hágalo con mímica | 30 |
| Timoteando | 30 |
| El maní | 31 |
| Los bananos | 31 |
| Pobre gatico mío | 32 |
| Adivine de quién estamos hablando | 32 |
| El semáforo | 33 |
| El diagnóstico | 34 |
| La ardilla y la nuez | 35 |
| La carrera del limón | 36 |
| Los comilones | 37 |
| Buscando el compañero | 37 |

| | Págs. |
|---------------------------------------|-------|
| Respuestas estupendas | 38 |
| Sitio-verbo-personaje | 39 |
| El regalo y su uso | 39 |
| Viene el rey | 40 |
| Quién la tiene | 40 |
| El baile de la escoba | 41 |
| Rey de Francia | 41 |
| Coma quien pueda | 42 |
| Don Ramón | 44 |
| Los múltiples | 44 |
| Fizz Buzz | 45 |
| Descubra el personaje | 45 |
| Un limón y medio limón | 46 |
| Juan llama a Pablo | 47 |
| La monja y el fraile | 47 |
| Regalar la risa | 48 |
| Ranitas al agua | 48 |
| No rompa las botellas | 50 |
| De La Habana ha venido un barco | 50 |
| Esto me recuerda | 51 |
| Escribir rápido en equipo | 51 |
| Juego de números | 52 |
| El rey ordena | 53 |
| El zafari | 53 |
| La aduana | 54 |
| Llenar la maleta | 54 |
| Juan va de compras | 55 |
| Hospital de urgencia | 55 |
| El zoológico | 56 |
| La pajarera | 56 |
| Tempestad | 57 |
| Solitario | 57 |
| Estira y encoge | 58 |

| | Págs. |
|--|-------|
| COMO JUGAR EN UN DIA DE CAMPO | 67 |
| JUEGOS DE ACTIVIDAD | |
| Son son de la calavera | 71 |
| Explota y revienta | 72 |
| Ardilla a la jaula | 72 |
| El pañuelito | 73 |
| Calles y carreras | 75 |
| El señor lobo | 75 |
| El gato y el ratón | 76 |
| La batalla de los círculos | 77 |
| La varita mágica | 77 |
| Los paquetes | 78 |
| Sígueme | 78 |
| El tren | 79 |
| Las tres piedritas | 80 |
| La hoguera inflamada | 82 |
| Bolos | 82 |
| Carrera de caballos | 83 |
| Pelea a caballo | 83 |
| Pelea de gallos | 83 |
| JUEGOS DEPORTIVOS Y DE EDUCACION FISICA | |
| Carrera de nudos | 93 |
| Apilar tarros | 95 |
| Llenar la botella | 95 |
| Apagar la vela | 95 |
| Ponerse la camisa | 95 |
| Túnel | 96 |
| Rodar la pelota | 96 |
| Calzar la silla | 98 |
| Pelota voladora | 98 |
| Juego con pelotas | 99 |
| Carrera reflejo | 99 |
| Pelota alemana | 100 |
| Fútbol en cadena | 100 |

| | |
|--|-----|
| Basquet-fútbol | 101 |
| Lance y agache | 101 |
| Pasar la pelota | 103 |
| Tiro al blanco | 103 |
| Prueba de resistencia bajo el agua | 104 |
| Fútbol con pelota de ping pong | 104 |

ALGUNOS JUEGOS DE BAZARES

| | |
|---|-----|
| El conejo de indias | 111 |
| Los anillos alrededor de las botellas | 111 |
| Los bomberos | 112 |
| La isla flotante | 112 |
| Derribar el sombrero de copa | 113 |
| La tabla enjabonada | 113 |
| La pesca milagrosa | 114 |
| El péndulo | 115 |

PRESENTACION

La recreación de todas las personas es fundamental para su buen desarrollo físico y mental desde la primera infancia. La recreación se puede hacer de diferentes formas, siendo una de las más utilizadas el juego; ya sea individual, familiar en el colegio, escuela, etc.

Además de las nociones principales sobre la importancia y necesidad del juego, los autores dan una serie de normas para desarrollar diferentes clases de juegos de acuerdo a las circunstancias y necesidades del momento; complementadas con ejemplos prácticos e ilustraciones muy significativas que permiten a cualquier persona, organizar, coordinar y dirigir una sesión de juegos bien sea con sus hijos, familiares, amigos, etc.

Con un poco de habilidad e imaginación el juego se puede convertir en una actividad reconfortante y creativa, especialmente para los niños, tan ávidos de verlo y aprenderlo todo, además de que su innato espíritu infantil es tan inquieto que se vuelve agotador para los adultos, quienes generalmente no saben encauzar bien esas energías.

Un niño o un grupo de niños o de adultos, en un fin de semana o en su tiempo libre recibirá muy bien cualquier iniciativa dirigida a recrearlos y para ello qué mejor que utilizar este libro elaborado muy entusiastamente por los autores con ese fin.

El editor

INTRODUCCION

Muchas veces observamos que el juego es más importante para los niños que la comida y en ocasiones sus gritos y carreras nos molestan e incomodan.

También consideramos que de esa manera pierden tiempo, pues dejan al lado el estudio, el colaborar con el trabajo de los padres o en los quehaceres de la casa.

El juego lo vemos alejado de nosotros, pues pensamos que son cosas de niños y aunque existen momentos que nos invitan a la recreación como un fin de semana, una fiesta, estar en casa con nuestros hijos, no sabemos qué hacer y menos aún a qué jugar. Lo mismo sucede cuando nuestros hijos nos invitan a participar en sus diversiones.

Además de este desconocimiento de la importancia del juego, nuestro pueblo tiene necesidades de recreación como una forma de asegurarse su salud mental y física. De ahí que se haga necesario dar pasos para "APRENDER A JUGAR", a lo cual este libro busca contribuir. Esperamos que sea de utilidad a los lectores.

CAPITULO I

LIBRARY

Jugar no es solo jugar

Hay madres que comentan a sus amigos que no saben qué hacer con sus hijos, pues éstos no piensan sino en jugar.

Como estas madres, muchas personas consideran que jugar es perder el tiempo y que el juego a nada contribuye, mostrando de esta manera la poca importancia que se le da a la recreación.

Miremos pues, más de cerca, la importancia que tiene el juego para los niños.

El niño durante su recreación y desarrollo, tiene necesidad de estar en movimiento, pues así fortalece los músculos, se hace ágil y conoce el mundo.

El juego pasa entonces a ser más importante que la comida, pues él le proporciona al niño una gran alegría, y satisface su necesidad de estar en movimiento.

Esta situación se presenta desde temprana edad, ya que el niño desde los seis meses coge los objetos, se los lleva a la boca, realizando así actividades cada vez más com-

plejas. A los tres años puede correr más ágilmente, todo lo abre: cajones, juguetes, queriendo conocer todo lo que está a su alrededor.

Los padres muchas veces piensan que sus hijos son dainos e inquietos, sin darse cuenta que así es como conocen las cosas: si son duras o no, de qué material están hechas, ejercitando sus manos, sus pies y su cuerpo.

Tan importante es la actividad en el niño que cuando ésta disminuye, nos hace pensar de inmediato en que el niño está enfermo, tiene fiebre o está triste.

Por esto alegrémonos de que nuestros hijos sean activos, pues como dice el refrán popular "es mejor atajar que tener que arrear".

Ese ejercicio que se hace a través del juego, permitirá que los niños crezcan más fuertes, más ágiles. De como jueguen, dependerá el futuro de nuestros hijos.

A través del juego, los niños se preparan también para el trabajo, ya que la mayoría de los juegos imitan actividades de trabajo.

Se juega a que se es albañil y se pegan ladrillos, se juega a la cocina, a que se barre, a que se carga piedra en un camión, al médico que pone inyecciones, al papá y a la mamá. Imitando así acciones que le harán "tomar amor al trabajo" y darle importancia a la actividad más importante del hombre.

El juego, además, le permite entrar en contacto con otros niños fortificándose la cooperación y la disciplina, lo cual se logra al distribuirse los papeles en cada juego y controlándose, ya que todo juego tiene sus normas o reglas.

Desarrolla también la imaginación, al crear en ella un caballo de una escoba, un carro de una caja, etc. Y la creatividad, pues ante la falta de juguetes, el niño transforma las cosas que tiene a su alrededor.

Cajas de cartón para convertirlas en carros, tarros para hacer cocas o valeros, corozos para jugar a las bolas, puentes con pa'os de paletas, aprendiendo y conociendo la naturaleza con la cual entra en contacto desde muy pequeño, y comprendiendo que ésta puede ser puesta al servicio del hombre.

El juego enseña al niño a tener confianza en sus propias fuerzas, a vivir libre de temores, ya que relacionándose con otros niños pierde la timidez, se socializa y se da cuenta de que es capaz de realizar, aun los juegos más peligrosos; de lo anterior dan cuenta las "descalabradas" y raspones con que llegan a la casa luego de haber saltado un hueco o haber escalado un muro.

Para los adultos el juego tiene la misma importancia que para los niños.

Las condiciones de trabajo, como el estar sentado, o realizando la misma actividad durante mucho tiempo, hacen que nuestros músculos se resientan, y se tensionen, lo que trae como lo demuestran muchas investigaciones realizadas, un aumento en las enfermedades de la presión, del corazón, dolor de cabeza, etc.

El juego al hacer que corramos, nos riámos, pasando de estados de tensión a relajación, hace que desaparezca esa sensación de pesadez, de cansancio. Es el efecto relajante.

También nos pone en relación con otras personas, compartiendo esos momentos de alegría y regocijo, obligándonos a actuar solidariamente.

Si somos personas cohibidas, tímidas, que nos falta confianza en nuestra propia capacidad, a través de la recreación podemos enfrentar esa situación, pues nos vemos obligados a hacer cosas que son motivo de risa y que en condiciones normales no haríamos. Además el juego satisface la necesidad de recreación que los adultos tenemos.

A lo anterior podemos sumar el hecho de que los juegos son parte importante en la cultura de los pueblos, pues cada uno tiene sus propios juegos, como en el caso de las muñecas, que nos muestran las modas, formas de vestir de cada época o también en el caso de los juguetes de pilas.

Los juguetes son importantes para la realización de los juegos, pero cuando faltan, el hombre con su capacidad creadora utiliza los materiales que tiene a su alrededor, como ya anotábamos: el corozo, muñecas de trapo, tractores de vela, caucho y tubino de hilo. Estos juegos han echado raíces profundas en nuestro pueblo colombiano, como anota el doctor Euclides Jaramillo Arango en su libro "Talleres de la infancia", la pepa de guama entre los niños antioqueños, el turmequé entre los sabaneros y que en muchos casos el interés del comerciante en la venta de juguetes ultramodernos ha ayudado a olvidar.

Nos olvidamos entonces, que los juegos también forman parte de nuestra riqueza cultural.

Concluyendo el juego tiene un valor: educativo, social psicológico, físico y cultural.

CAPITULO II

1917

Importancia del juego para la vida en familia

En un día de fiesta una familia compuesta por la madre, el padre y tres niños, están en las afueras de una ciudad, los niños corren mientras el padre duerme y la madre los vigila de lejos...

La madre por un lado, el padre por el otro, sin mayor interés por la actividad que sus hijos realizan, ni de la necesidad que pueda tener su esposa de dialogar.

A pesar de estar cerca, están muy lejos los unos de los otros. Tal separación se produce en casi todas las actividades ya que el padre por el trabajo, la madre por dedicarse a las labores del hogar y los hijos al estudio o al trabajo, para colaborar al sostenimiento económico, difícilmente se encuentran para charlar o dialogar.

Esta situación se agrava cuando al llegar el padre del trabajo los hijos lo buscan para jugar, y éste les manifiesta que no lo molesten, que está muy cansado, o la madre los manda callar porque están gritando mucho.

Y en los momentos donde se da la ocasión para tener una verdadera vida de familia, donde se comuniquen los éxitos y fracasos, donde se preocupen del estado de unos y de otros, relacionándose más fuerte padres e hijos, sucede lo que a esa familia en un día de campo: cada uno sin preocuparse del otro.

En ese momento, el juego contribuye a que entremos en actividad: la madre satisfecha y alegre, los hijos y el padre juntos, participando de la misma actividad, del mismo fin que es divertirse. Los hijos verán que su padre está con ellos y les pone atención.

¡Qué gran satisfacción para un niño, ver que su padre está junto a él, corriendo, riéndose!

¡Y qué gran satisfacción de la madre ver a su esposo feliz jugando con sus hijos!

¡Y qué gran satisfacción la de un padre ver a su esposa e hijos felices!

También la recreación contribuye a que esos estados de tensión íntimos, de mal humor, de fatiga, disminuyan, y que a través de la alegría que produce el juego, estemos en condiciones mejores para establecer un diálogo entre los miembros de la familia.

Y esos momentos serán aprovechados divirtiéndonos.

Por las noches, entonces, en medio del cansancio físico, propio de un día de juego, nos sentiremos alegres de haber estado unidos.

CAPITULO III

Juegos de sala

Se les ha dado el nombre de juegos de sala, a aquellos cuya realización se facilita más en lugares cerrados: salón de clases, salón de reuniones, etc.; pero también pueden realizarse en campo abierto: manga, potrero, si las condiciones lo permiten.

Generalmente son juegos de poca movilidad y en los cuales se resalta más el ingenio, la creatividad, la memoria, la atención. Estos datos son importantes para que la persona que orienta el juego, conozca los objetivos que se persiguen, aparte del descanso y la hilaridad que normalmente se producen.

El ingenio y el uso popular les han dado diversos nombres, así como también ha inventado variantes, de las cuales se anotan las más importantes.

AGUA, FUEGO, TIERRA, AIRE

Integrantes: mínimo 10 personas.

Lugar: aula, salón de reuniones, parque, etc.

Objetivos: atención, agilidad mental.

Instrucciones: el líder, dirigiéndose a uno de los participantes del juego, dirá una de las cuatro palabras: agua, fuego, tierra, aire, y éste deberá contestar de la siguiente forma: a la palabra **agua**, deberá contestar el nombre de algún pez.

Cuando diga **fuego**, nadie dirá nada; cuando diga **tierra**, responderá con el nombre de algún animal terrestre; cuando diga **aire**, dirá el nombre de un ave.

El que se equivoque debe pagar una penitencia.

EL DIRECTOR DE ORQUESTA

Integrantes: 10 a 40 personas.

Lugar: salón, parque, patio.

Objetivos: atención, astucia.

Instrucciones: los participantes se colocan en círculo. Uno de ellos se retirará del lugar donde está el grupo. Figura 1.

Los participantes restantes nombran un director, al cual deberán imitar en los movimientos que ejecute (simular tocar un violín, una trompeta, maracas, pande-reta, dar palmadas, etc.).

La persona que se retiró del grupo a una orden del coordinador del juego, regresa, con el objetivo de descubrir quién es el director (persona que cambia de movimientos con la frecuencia que él considere conveniente).

Al voluntario se le darán tres oportunidades. Si no adivina paga penitencia.

Nota: si los participantes son niños, los ejercicios deben ser cortos para que no se cansen.



Figura: 1. El director de orquesta.

EL DETECTIVE FAMOSO

Integrantes: 15 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivos: retención, atención.

Instrucciones: uno de los jugadores será vendado y éste será el detective. Los participantes restantes hablarán y a una orden del coordinador guardarán silencio.

El detective, debe adivinar cuál fue el último que habló; si acierta el descubrimiento, pasará a ser detective de nuevo.

EL ASESINO

Integrantes: 15 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: atención.

Instrucciones: los participantes se sentarán en círculo. El coordinador le entregará a cada uno de ellos una papeleta, las cuales irán en blanco, excepto una que llevará una seña especial (X).

El participante a quien le corresponda esta última papeleta (entregada al azar), será el asesino. Este deberá matar el mayor número de participantes, guiñándoles un ojo, teniendo cuidado de no ser descubierto por los otros participantes.

A quien el asesino le guiña el ojo, exclamará: "estoy muerto" y no podrá divulgarlo al grupo; pero si alguno de los participantes restantes se da cuenta, podrá descubrirlo ante el grupo.

Al suceder lo anterior se inicia una nueva ronda repar-
tiendo las papeletas.

ADIVINE DONDE ESTA CON PALMADITAS

Integrantes: 10 personas mínimo.

Lugar: aula, salón, patio.

Objetivos: disminuir tensión, limar asperezas, despertar astucia, desarrollar la audición.

Instrucciones: un voluntario se retira del grupo y será quien adivine dónde está el objeto escondido. Tendrá tres oportunidades para acertar, en caso de no adivinar pagará una penitencia.

Los otros miembros del grupo se sientan; cuando el voluntario esté cerca del objeto darán palmaditas fuertes, cuando no esté cerca, las palmaditas serán suaves.

SIMON DICE

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivos: atención, ligereza.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo, procediendo a nombrar un coordinador, el cual se sitúa al frente, indicando los ejercicios que deben ejecutar los demás, acompañándolos siempre de la frase: "Simón dice".

En caso de que el coordinador no pronuncie la frase, los jugadores deben permanecer quietos y si alguno de los participantes realiza el ejercicio, se excluye del juego. Ganará el que quede y no se haya equivocado.

HAGALO CON MIMICA

Integrantes: 18 personas máximo.

Lugar: sala, patio, aula.

Objetivos: imaginación, creatividad.

Instrucciones: los participantes se organizan en dos grupos. Previamente se ha elegido el tema sobre el cual se hará la mímica (películas, canciones, personajes, etc.).

Cada grupo define su tema específico y llamará a un miembro del otro grupo a quien se le comentará el tema escogido.

Este lo deberá representar ante su propio grupo, cuyos integrantes en un lapso no mayor a cinco minutos, deberán acertar ganando así un punto; a continuación se llamará un integrante del grupo, repitiendo el proceso.

TIMOTEANDO

Integrantes: 10 personas máximo.

Lugar: salón, patio.

Objetivos: sinceridad, astucia, atención.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo y mientras uno de los participantes permanece alejado del grupo los demás escogen un verbo, el cual equivale a la palabra "timoteando".

Al regreso el voluntario deberá hacer preguntas, utilizando en lugar del verbo de la frase la palabra "timoteando", hasta lograr adivinar el verbo elegido por el grupo. Para ello tendrá tres oportunidades (preguntas

hechas a tres miembros del grupo), si no acierta deberá pagar una penitencia.

Ejemplo: el verbo elegido por el grupo es reir. El voluntario podrá hacer las siguientes preguntas: ¿para usted timotear utiliza jabón?, ¿cuándo va al fútbol timotea?, ¿al escuchar un chiste timotea?

A estas preguntas los miembros del grupo contestarán sí o no. Con la última pregunta podrá descubrir que el grupo eligió el verbo reir.

EL MANI

Integrantes: 30 personas máximo.

Lugar: salón, parque, patio.

Objetivo: velocidad.

Instrucciones: los jugadores se harán en círculo. Un voluntario con los ojos vendados se ubicará en el centro del círculo. El resto del grupo deberá cantar: por aquí pasó el rey comiendo maní, a todos les dio menos a mí (varias veces).

Mientras tanto un pañuelo con un nudo deberá estar circulando; cuando el del centro diga "alto" quien tenga el pañuelo debe pagar una penitencia.

El nudo se debe hacer y deshacer antes de pasarlo.

LOS BANANOS

Integrantes: de 2 a 3 personas máximo.

Lugar: salón, patio, aula.

Objetivos: agilidad, rapidez, astucia.

Instrucciones: sobre la mesa se colocan los bananos y frente a ellos los jugadores. Cada uno deberá pelarlo con la boca sin utilizar las manos.

Quien lo coma primero será el ganador.

POBRE GATITO MIO

Integrantes: el número que desee jugar.

Lugar: sala de reunión, patio, aula.

Objetivos: disminuir tensión, relajación, descanso después de una actividad pesada.

Instrucciones: los jugadores deben sentarse en círculo y uno hará de gatito, el cual arrodillado e imitando el ñarrido del gato, pasará por cada uno de los jugadores y éstos a su vez lo acariciarán diciéndole por tres veces "pobre gatito mío".

Quien se ría pasará a ser el nuevo gatito. Figura 2.

ADIVINA DE QUIEN ESTAMOS HABLANDO

Integrantes: el número que se desee.

Lugar: salón.

Objetivos: atención, disminuir tensión.

Instrucciones: un voluntario se retira del grupo. Cuando regrese los demás integrantes le dirán que se estaba hablando de él y que deberá adivinar de qué se trata, a través de preguntas realizadas al grupo.

Previamente el grupo ha sido informado por el coordinador de que si se dice una frase terminada en vocal, todos deberán decir sí, mientras que si la frase termina en consonante dirán no.



Figura 2. Pobre gatito mío.

El voluntario deberá descubrir esta clave. Al final se le dirá que no se ha hablado de él.

EL SEMAFORO

Integrantes: 15 personas máximo.

Lugar: parque, patio.

Objetivo: atención.

Instrucciones: los participantes estarán de pie en el lugar de juego. Cuando el coordinador del juego diga **rojo**, todos deberán quedarse en su puesto.

Cuando diga **verde**, todos deberán caminar y así sucesivamente. Quien camine en rojo, se retira y el que quede de último gana.

Nota: las órdenes **verde**, **rojo**, deberán ser manejadas por el coordinador, de tal manera que produzca desconcierto entre los participantes.

Ejemplo: rojo, rojo, rojo, verde, verde, verde, rojo, verde, dándole mucha importancia a la entonación y a los cambios rápidos y continuos de las órdenes.

EL DIAGNOSTICO

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: atención.

Instrucciones: los integrantes estarán sentados; pueden retirarse uno o varios voluntarios, los cuales serán llamados por el coordinador, en forma individual.

El grupo que permanece en el salón recibirá las siguientes instrucciones: deberán actuar imitando enfermos mentales. A las preguntas que haga el voluntario responderán de acuerdo con las siguientes normas: cada uno responderá a una sola pregunta.

El primero dará cualquier respuesta. El segundo contestará la hecha al primero, sin tener en cuenta la que se le haya hecho a él, la cual deberá resolver el tercero y así sucesivamente.

El voluntario recibe las siguientes instrucciones: se trata de un grupo de enfermos mentales, cuyo diagnóstico (clave de las respuestas), debe establecer él. Tendrá tres oportunidades, de lo contrario pagará una penitencia.

Ejemplo: el voluntario pregunta al primer participante, ¿quién es usted?; este da cualquier respuesta (pared, mandarina, etc.). Al segundo participante se le podrá preguntar ¿por qué está usted aquí?, el responderá contestando la primera pregunta: un ser humano.

Al tercer participante se le podrá preguntar, ¿dónde vive?, a lo cual éste podrá responder, contestando a la segunda pregunta: porque estoy enfermo. Así sucesivamente.

LA ARDILLA Y LA NUEZ

Integrantes: 10 a 40 personas máximo.

Lugar: parque, patio.

Objetivos: memoria táctil, agilidad.

Instrucciones: se toman dos piedras y una pepa de durazno u otra fruta, las tres redondas, lisas y del mismo tamaño.

Los jugadores se colocan en círculo con las manos atrás, las palmas hacia arriba. Un jugador o sea la "ardilla" da vueltas alrededor corriendo, por fuera del círculo, coloca en las manos de diferentes jugadores las dos piedras y la pepa de fruta; sólo debe correr el que recibe la fruta, los demás se quedan inmóviles.

La ardilla intenta llegar al sitio desocupado, el que quede por fuera hace de ardilla; si los otros dos que reciben las piedras salen corriendo, se les hace cumplir una penitencia.

Nota: de este juego existen variantes como el de "Juan palmada", donde el jugador que corre en círculo da una palmada en la espalda, el que la recibe debe salir corriendo en dirección contraria.

Cuando se cruza con el otro jugador se toman de las manos y se saludan, y siguen corriendo a ver quién llega primero al lugar desocupado, el que quede por fuera sigue haciendo de Juan palmada.

LA CARRERA DEL LIMON

Integrantes: de 12 a 14 personas máximo.

Lugar: patio.

Objetivos: atención, coordinación.

Instrucciones: se trazan dos carriles, detrás de ellos se colocan los jugadores en fila; el primer jugador de cada fila conducirá el limón por el carril con un lápiz. Figura 3.



Figura 3. La carrera del limón.

Si el limón se sale del carril, el jugador será reemplazado por otro de su fila, quien continuará conduciendo el limón en forma similar.

Ganará la fila que termine primero de hacer el recorrido con el limón.

LOS COMILONES

Integrantes: de 6 personas en adelante.

Lugar: salón.

Objetivos: velocidad, agilidad.

Material: una galleta para cada integrante.

Instrucciones: se le da a cada jugador una galleta. El que termine primero de comerse la galleta, silbará y será el ganador.

BUSCANDO EL COMPAÑERO

Integrantes: de 15 a 20 personas máximo.

Lugar: patio, salón.

Objetivos: atención auditiva, disminuir tensión.

Instrucciones: los participantes se colocan en círculo. Se escogen dos voluntarios a quienes se les vendan los ojos. Figura 4.

A uno de ellos se le entregará un pito, éste deberá hacerlo sonar a tiempo que se desplaza en medio del círculo. El sonido del pito servirá para orientar a su compañero sobre su ubicación y éste deberá intentar aprehenderlo.

Si esto sucede pagará una penitencia quien posee el pito. En caso contrario, pasados cinco minutos, quien pa-



Figura 4. Buscando el compañero.

gará la penitencia será el otro jugador. El resto del grupo colaborará en el desplazamiento del jugador que tiene el pito.

RESPUESTAS ESTUPENDAS

Integrantes: de 10 a 15 personas máximo.

Lugar: salón

Objetivos: desarrollar el sentido del humor.

Instrucciones: los jugadores se colocan en fila, cada uno piensa un sustantivo. Un voluntario se retira del grupo.

Cuando regresa al grupo llamado por el coordinador, deberá hacer preguntas a cada uno de sus compañeros y éstos deben contestar con el sustantivo que habían pensado.

SITIO, VERBO, PERSONAJE

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: ingenio.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo. Se eligen al azar tres participantes, los cuales reciben las siguientes instrucciones: el primero deberá decir a cada uno de los jugadores sitios diferentes (al oído).

El segundo les dirá diferentes personajes y el tercero diferentes verbos. Terminado este paso cada jugador dirá en voz alta el personaje, sitio y verbo que se le dio, lo cual dará respuestas graciosas.

EL REGALO Y SU USO

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: ingenio.

Instrucciones: los integrantes se organizan en círculo. Cada jugador le dirá al oído a su compañero de la derecha un objeto.

Terminado este paso, cada jugador le dirá a su compañero de la izquierda un uso que no necesita tener ninguna relación con su objeto. Al terminar cada jugador dirá en voz alta el objeto que le correspondió y su utilidad de acuerdo a los datos recibidos.

VIENE EL REY

Integrantes: los que deseen.

Lugar: manga, patio.

Objetivos: recreación, atención.

Instrucciones: se colocan los jugadores en fila verticalmente a un punto de partida, se traza una meta a la cual deben llegar. Un voluntario dirá: "viene el rey", a lo cual los jugadores deberán desplazarse al lugar señalado.

Si el voluntario dice una palabra diferente, los jugadores no pueden moverse, y en caso contrario deben retirarse del juego; ganará el que llegue a la meta.

QUIEN LA TIENE

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: patio, parque, campo.

Objetivos: agilidad, atención.

Instrucciones: uno de los jugadores se pondrá de espaldas con una pelota en la mano. El resto estará disperso esperando que lance la pelota.

Quien la coja deberá esconderla con las manos atrás; los demás jugadores tendrán la misma posición. A quien la lanzó se le preguntará: "¿quién la tiene?"; si acierta

continuará dirigiendo el juego. En caso contrario se nombrará otro voluntario.

EL BAILE DE LA ESCOBA

Integrantes: 21 personas máximo (siempre número impar).

Lugar: salón.

Objetivos: despertar interés, agilidad, vivacidad.

Instrucciones: los participantes se organizan por parejas y al que quede solo se le entregará una escoba. Todos empiezan a bailar al ritmo de un disco; durante el baile la escoba irá rotando entre los distintos participantes, los cuales deberán abandonar su respectiva pareja, quien seguirá bailando con el que tenía la escoba. Figura 5.

Al terminar el disco, quien quede con la escoba pagará una penitencia.

EL REY DE FRANCIA

Integrantes: 10 a 30 personas.

Lugar: parque o patio.

Objetivo: sentido del humor.

Instrucciones: se hace una ronda y se canta: "el rey de Francia sacó su batallón, sacó su pistola y disparó pum, pum", al pronunciar esto cada uno de los participantes debe quedarse quieto, quien ha estado dirigiendo el juego, procederá a hacer reír al resto y el que se ría saldrá. El último será quien gane.

Nota: el ganador será el coordinador del próximo juego.



Figura: 5. El baile de la escoba.

COMA QUIEN PUEDA

Integrantes: 10 personas mínimo.

Lugar: aula, salón.

Materiales: un pastel, cubiertos, sombreros, guantes, saco y una moneda.

Objetivos: agilidad y astucia.

Instrucciones: los participantes se organizan en círculo. Uno de éstos lanza la moneda; si sale cara, corre hacia la mesa a vestirse (saco, sombrero, guantes), y empieza a comerse el pastel, siguen lanzando la moneda en orden (una oportunidad para cada jugador). Figura 6.



Figura 6. Coma quien pueda.

Al jugador que le salga cara, corre a quitarle los cubiertos al otro y así sucesivamente hasta que se termine el pastel.

DON RAMON

Integrantes: los que deseen.

Lugar: patio, salón.

Objetivo: atención.

Instrucciones: los jugadores se sientan alrededor de una mesa y cada uno toma una ficha de dominó. Cada uno pasa la ficha al vecino de la derecha y coge la que le pasó el vecino de la izquierda, y la pasa al de la derecha y vuelve a repetir. Mientras tanto se canta acompañadamente lo siguiente:

Mientras don Ramón trabaja
Periquín jugando está
al compás de Juan señala
con su triquitriquitrán.

La ficha se pasa en el momento del acento de las palabras. Pero al llegar a la última palabra, hacen un intento de pasarla, la vuelven a su puesto y al decir "trán" la pasan.

Poco a poco se va acelerando el juego. El que no pase la ficha a tiempo, o en el último verso la pase antes de tiempo, paga penitencia.

LOS MULTIPLOS

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: atención.

Instrucciones: los participantes se organizan en círculo. Se escoge un número del uno al diez.

Los jugadores empezarán a contar por la derecha, aquél a quien le corresponda por orden decir el número, un múltiplo del mismo, o una cifra cuyo último dígito sea el número elegido, dará una palmada sin pronunciar ninguna palabra, continuándose la numeración normalmente.

En caso de que no dé la palmada o pronuncie el número deberá cumplir una penitencia y él empezará la siguiente ronda.

Variante

FIZZ BUZZ

Como el anterior. En lugar de dar una palmada, se dice "fizz" siempre que encuentre el número 5 y "buzz" cuando corresponda el número 7. El que se equivoque pasa a ocupar el último puesto.

Ejemplo: comienzan a contar en voz alta: uno, dos, tres, cuatro, fizz, seis, buzz, ocho, nueve, diez, once, doce, trece, catorce, uno fizz, dieciséis, uno buzz, etc., cincuenta y cinco será fizz fizz y setenta y cinco será: buzz fizz.

DESCUBRA EL PERSONAJE

Integrantes: 15 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: atención.

Instrucciones: un voluntario se retira del grupo. Los demás participantes eligen un personaje, el cual puede

ser ficticio o real, vivo o muerto, pero de todos modos conocido por los jugadores.

Cuando el voluntario regresa hará preguntas cerradas a los distintos miembros del grupo, quienes sólo podrán contestar sí o no. Al voluntario se le dan tres oportunidades de acertar. En caso contrario pagará penitencia.

UN LIMON Y MEDIO LIMON

Integrantes: 20 personas.

Lugar: salón.

Objetivo: habilidad.

Instrucciones: los participantes se organizan en círculo y se numeran en forma continua por la derecha.

El jugador a quien le correspondió el número 1 inicia el juego llamando a uno de sus compañeros en la siguiente forma: un limón y medio limón, llama... (cualquier número correspondiente a un miembro del grupo), limones y medio limón.

Este hará exactamente lo mismo llamando a otro de sus compañeros. Si alguno se equivoca, pasará al último puesto, representado por la persona que se numeró de último.

Los demás ascenderán en sus posiciones. El objetivo es llegar a ser el número uno.

Ejemplo: un limón y medio limón, llama a cuatro limones y medio limón. El número cuatro dirá: cuatro limones y medio limón, llama a diez limones y medio limón, y así sucesivamente.

Variante

JUAN LLAMA A PABLO

Lo mismo que el anterior. Dos jugadores se llamarán: Juan y Pablo. Los otros se numerarán del uno en adelante.

Se juega en la siguiente forma: el jugador llamado Juan dirá: Juan llama a Pablo. Este dirá: Pablo llama a uno (a dos, o a cua'quier número).

Todos los jugadores pueden llamar a cualquiera de sus compañeros, incluyendo a Juan y a Pablo.

Juan sólo puede llamar a Pablo y éste a otro cualquiera del grupo. El jugador que se equivoque pasa a ocupar el último puesto.

El objetivo es llegar a ocupar el lugar de Juan.

Variante

LA MONJA Y EL FRAILE

Dos jugadores se denominan la monja y el fraile. Los demás jugadores serán fray uno, fray dos, fray tres, etc.

El fraile empezará el juego diciendo: la monja se quiere casar con el fraile; la monja dirá: ¿con el fraile?, el fraile dirá: ¿con quién, pués?, la monja dirá: con fray dos (o cualquier otro de los jugadores), éste a su vez dirá: ¿con fray dos?, la monja dirá: ¿con quién, pués?, el número dos dirá: con fray cuatro (o cualquier otro) y así sucesivamente.

El que se equivoque pasará a ocupar el último lugar. El objetivo es llegar a ser el fraile.

REGALAR LA RISA

Integrantes: 25 personas máximo.

Lugar: salón, patio.

Objetivo: control.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo. Un voluntario se coloca en el centro del mismo y empieza a reír. Los demás participantes deben permanecer serios.

El voluntario, haciendo un ademán con su mano, recoge la risa de sus labios y la arroja a uno de los participantes, quien debe empezar a reír y pasar a ocupar el puesto del voluntario.

Si un participante diferente a aquel que recibió la risa se ríe, será excluido del juego.

RANITAS AL AGUA

Integrantes: 30 persona máximo.

Lugar: salón, patio.

Objetivos: atención, coordinación.

Instrucciones: el coordinador traza un círculo. Alrededor de éste se colocan en cuclillas los participantes. Figura 7.

Cuando el coordinador diga: "ranitas al agua", los participantes deben saltar al centro del círculo. Cuando diga "a la orilla", todos deben saltar fuera del círculo.

Las órdenes deben ser suministradas de tal manera que desconcierten a los participantes. El jugador que ejecute un movimiento diferente al ordenado por el coordinador, será excluido del juego.



Figura 7. Ranitas al agua.

Ejemplo: ranitas al agua, al agua, a la orilla, a la orilla, al agua, a la orilla, etc.

NO ROMPA LAS BOTELLAS

Participantes: los que deseen.

Lugar: salón.

Objetivos: equilibrio, sentido del humor, agilidad.

Instrucciones: los participantes se colocan en círculo donde se han colocado varias botellas.

Un voluntario vendado debe caminar, tratando de no tocar ninguna de las botellas; si alguna se cae, el voluntario pagará penitencia.

Sugerencia: después de vendar al voluntario, las botellas pueden ser retiradas, situación que creará hilaridad en el grupo, al ver los esfuerzos del jugador por no tocar los objetos que han sido retirados.

DE LA HABANA HA VENIDO UN BARCO

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón, patio, manga.

Objetivos: memoria, creatividad.

Instrucciones: los participantes se organizan en círculo. Se prepara algún objeto que pueda ser arrojado entre los participantes.

Uno de los jugadores inicia el juego diciendo: de La Habana ha llegado un barco cargado... (aquí nombra alguna letra) y arroja el objeto a uno de los participantes, el cual debe decir una palabra que empiece por la letra enunciada.

En la misma forma procede con otro de sus compañeros. Quien repita una palabra ya mencionada o se demore para contestar, pagará penitencia.

ESTO ME RECUERDA

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón.

Objetivo: asociación.

Instrucciones: los participantes se organizan en círculo. Un jugador inicia el juego, diciendo una palabra, el siguiente dice lo que recuerda, la palabra con la cual termina la frase del segundo jugador, servirá para que el tercero establezca la relación y así sucesivamente.

El jugador que repita una asociación, o diga algo que no tiene que ver con la palabra, se excluye del juego.

Ejemplo: el primer jugador dice altar; el segundo dirá: eso me recuerda una iglesia; el tercero dirá: eso me recuerda mi primera comunión; el cuarto dirá eso me recuerda mi infancia y así sucesivamente.

ESCRIBIR RAPIDO EN EQUIPO

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Materiales: pizarrón, tizas o papel y lápices.

Objetivo: cooperación.

Instrucciones: los jugadores se organizan en dos equipos, en fila. Se escoge un tema: poesía, canción, himno, conocido por todos.

A una orden del coordinador, salen los primeros de cada fila y escriben la primera línea del tema seleccionado, luego pasan de últimos a la fila de su equipo. De inmediato pasan los segundos y escriben otra línea y así sucesivamente.

Cualquier jugador puede corregir los errores que haya en las líneas. El equipo que termine primero gana 10 puntos. Cada línea sin error representa un punto. Gana el equipo que acumule más puntos.

JUEGO DE NUMEROS

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: atención.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo y se numeran en forma continua por la derecha (1, 2, 3, 4, 5, etc.).

El jugador a quien le corresponda el número 1 inicia el juego, llamando a uno de sus compañeros en la siguiente forma: uno-uno, tres-tres. El número tres dirá: tres-tres, cinco-cinco y así sucesivamente.

Al hacer el llamado, el jugador acompañará su propio número con dos palmaditas sobre sus piernas y al decir el número del compañero al cual va a llamar, dará dos palmaditas al aire.

Los demás jugadores llevarán el ritmo de las palmadas. Este puede ser modificado por el jugador a quien le corresponda hacer la llamada, haciéndolo más rápido o más lento, con el fin de equivocar a los demás.

El jugador que se equivoque al realizar el llamado o el ritmo con las manos, pasará al último lugar y los demás ascenderán en su numeración. El objetivo de los jugadores será el de llegar a ser el número uno.

EL REY ORDENA

Integrantes: 30 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: cooperación.

Instrucciones: los jugadores se organizan en dos equipos. Cada equipo nombra un coordinador. Un voluntario, sentado de espaldas al grupo, hará el papel del rey.

El rey inicia el juego diciendo: el rey ordena... (nombra cualquier cantidad de objetos: tres lapiceros, dos zapatos, cinco correas, etc.), cada grupo conseguirá los objetos solicitados y por intermedio de su coordinador los harán llegar al rey.

El grupo que primero llegue con los objetos solicitados y haga entrega al rey, ganará un punto. Ganará el grupo que haya acumulado el mayor número de puntos.

EL ZAFARI

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón, patio, manga.

Objetivo: atención.

Instrucciones: el grupo se organiza en círculo. El coordinador, quien deberá conocer el nombre de todos los participantes, iniciará el juego diciendo: todos vamos a participar en un zafari, y cada uno de nosotros podrá llevar varios objetos.

Existe la dificultad de que no todos los objetos que ustedes quieren llevar serán aceptados. A continuación los jugadores en orden irán diciendo un objeto, el cual

será aprobado o no por el coordinador, dependiendo su aceptación si el nombre del objeto empieza por la primera letra del nombre del jugador que lo desea llevar.

Ejemplo: el jugador de nombre Pedro, podrá llevar en la primera ronda un perro, en la segunda un palo, en la tercera una pelota, etc.

El juego se suspenderá cuando la mayoría de los jugadores hayan descubierto la clave.

Variante

LA ADUANA

Como el anterior. Uno de los miembros hace de "aduanero". Los jugadores podrán pasar por la aduana llevando una prenda. El aduanero dirá cuales objetos sirven o son aceptados y cuales no.

La clave para que la prenda sea aceptada, por el aduanero, es que el jugador mencione una de las prendas que le va su compañero de la derecha.

Ejemplo: uno de los jugadores dice, yo llevo un reloj. Si el compañero de la derecha tiene reloj, se le aceptará. Así sucesivamente.

LLENAR LA MALETA

Integrantes: 15 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: memoria.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo. Un jugador inicia el juego diciendo "vamos para un paseo yo echaré en la maleta..." (nombra cualquier objeto: me-

dias, pañuelos, etc.); el segundo jugador dirá: "yo echaré en la maleta..." (el objeto que llevó el primer jugador más otro que él lleva); el tercero llevará los objetos que llevaron los dos jugadores anteriores más uno nuevo que él lleva y así sucesivamente.

Se realizarán varias vueltas y en cada una los participantes repetirán los objetos llevados por sus compañeros en el estricto orden en el cual se han ido mencionando.

Variante

JUAN VA DE COMPRAS

El primer jugador dice: Juan fue de compras y se ha comprado unos zapatos, y hace el gesto de ponerse los zapatos. El segundo dice: Juan fue de compras y se ha comprado unos zapatos y un pantalón y hace el gesto de ponerse los zapatos y el pantalón.

Así sucesivamente cada jugador repite las anteriores prendas y agrega otra. El que se equivoque paga una penitencia. Se puede hacer varias veces y el jugador deberá recordar las prendas correspondientes a cada ronda en su respectivo orden.

HOSPITAL DE URGENCIA

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivos: atención, memoria.

Instrucciones: todos los jugadores deben tener su respectivo asiento a excepción del director o coordinador; a cada dos o tres jugadores se les dará un nombre referente a elementos o funcionarios de un hospital.

Ejemplo: tres participantes se llamarán camillas, dos heridos, tres ambulancias, dos enfermeros, tres médicos, etc.

Después de darle el nombre a los participantes, el coordinador empieza a relatar algo que le haya sucedido o algún relato en el cual se mencionen nombre y objetos del hospital.

Ejemplo: ayer salimos de aquí y me encontré con dos enfermeros amigos míos (los aludidos deben cambiar de puesto inmediatamente y el coordinador aprovecha esta oportunidad para tomar un asiento. El jugador que quede sin silla, continuará el relato en la misma forma y así sucesivamente, hasta que todos hayan cambiado de puesto.

Variante

EL ZOOLOGICO

A cada jugador se le asigna el nombre de un animal. El coordinador narra una historia que contenga el nombre de estos animales. Cuando se nombra uno de los animales, el jugador correspondiente debe imitar el sonido del animal nombrado y sus movimientos.

Variante

LA PAJARERA

A cada jugador se le asigna el nombre de una ave. Cuando el coordinador en la historia que narra, nombre el ave asignada a un jugador, éste debe imitar el sonido y el vuelo con los brazos.

TEMPESTAD

Integrantes: 30 personas máximo.

Lugar: patio, aula, salón.

Objetivos: atención, direccionalidad, agilidad.

Instrucciones: los participantes se organizan en círculo, sentados en sillas. El coordinador dice: "olas a la izquierda" y los integrantes se corren un puesto a la izquierda.

El coordinador dice: "olas a la derecha" y los jugadores se corren un puesto en esta dirección. Las órdenes son dadas a voluntad del coordinador: a la derecha, a la derecha, a la izquierda, a la derecha, etc.

Cuando el coordinador diga "tempestad", todos cambiarán rápidamente de lugar, en cualquier dirección; el coordinador también tratará de encontrar una silla. El jugador que quede sin puesto pasará a dirigir el juego.

Cuando un jugador haya perdido tres veces, pagará penitencia.

Variante

SOLITARIO

Las sillas se colocan por parejas, formando todas un círculo. El coordinador dice "dialogando", y las parejas se dicen su nombre, la actividad que realizan, su afición, etc., tratando de conocerse.

El coordinador continúa diciendo: dialogando, con la frecuencia que él considere conveniente. Cuando desee dirá "solitario" y todos los jugadores velozmente cam-

biarán de puesto. El coordinador también tratará de encontrar el suyo.

El jugador que quede sin puesto pasa a dirigir el juego.

ESTIRA Y ENCOGE

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón, manga.

Objetivo: atención.

Instrucciones: los jugadores se organizan en círculo. El coordinador dice: "estira" y los jugadores encogen el brazo; cuando se dice "encoge", los jugadores estiran el brazo.

El coordinador alternará las órdenes voluntariamente, cambiando el ritmo, con el fin de desconcertar a los participantes. Los jugadores que cometan tres fallas, serán retirados del juego.

EL CORREO

Integrantes: 20 personas máximo (debe ser número par).

Lugar: salón.

Objetivos: atención, agilidad, destreza.

Instrucciones: se colocan los jugadores en dos filas, una frente a otra, a dos metros de distancia, sentados en sus respectivas sillas.

El coordinador dará las órdenes en la siguiente forma: correo para los que tienen medias azules. Inmediatamente los jugadores que tengan esta característica cambian de puesto con los de otra fila que llenen el mismo requisito.

Como puede presentarse la circunstancia de que en una fila haya tres jugadores con medias azules y en la otra cuatro, lo cual impide a un jugador cambiar de puesto, éste debe tratar de regresar al que tenía inicialmente.

El coordinador tratará de quitarle el puesto a cualquiera de los jugadores que se levantaron de sus sillas. El que quede sin silla continuará coordinando el juego.

Con el fin de darle más agilidad, el coordinador puede dar órdenes como: correo para los que tienen ojos (deberán entonces cambiar todos); correo para los que tienen orejas, etc.

GIMNASIA

Integrantes: 15 personas máximo.

Lugar: salón, manga, patio.

Objetivos: distensión, hilaridad.

Instrucciones: los participantes se organizan en una fila (uno al lado de otro), con las manos en la cintura y los codos juntos.

El coordinador situado en uno de los extremos de la fila empieza a describir y ejecutar ejercicios para que el grupo los repita.

Ejemplo: subir una pierna, alzar los brazos, flexionar el tronco, girar la cabeza. El último ejercicio será ponerse en cuclillas para que el jefe los empuje y todos caigan al suelo.

EL ESPEJO

Integrantes: 15 jugadores máximo.

Lugar: salón.

Objetivos: distensión, hilaridad.

Instrucciones: todos los jugadores se retiran del salón, en él queda únicamente el coordinador. Este irá llamando uno por uno a los jugadores.

Cuando entre al salón el primer jugador, el coordinador cerrará la puerta e imitará todos los movimientos que realice la persona que entró. Después llamará al segundo, y ya el coordinador y el primer jugador imitan a este último; así se continuará sucesivamente.

Pueden surgir situaciones especiales como cuando el jugador de turno al ver que está siendo imitado por el resto del grupo, actúa grotescamente obligando al resto del grupo a asumir actitudes que causan hilaridad.

LA CORRIENTE

Integrantes: 20 jugadores máximo.

Lugar: salón, manga.

Objetivos: atención, destreza.

Instrucciones: los participantes se sientan en círculo. Un voluntario se retira del salón. El resto del grupo recibe las siguientes instrucciones: tomados de la mano y por medio de un apretón los jugadores tratarán de transmitir "corriente".

El voluntario deberá descubrir por dónde va pasando la energía.

El grupo le ayudará por medio de "cortos circuitos", los cuales se manifestarán cuando el jugador poseedor de

la corriente diga "pin". Inmediatamente la "corriente" se pasará a mayor velocidad o se transmitirá en dirección contraria. La ronda se termina cuando el voluntario logra descubrir el paso exacto de la "corriente".

LAS PAREJAS

Integrantes: 30 personas máximo (número par).

Lugar: salón.

Objetivos: integración, recreación.

Instrucciones: previamente el coordinador ha elaborado 30 tarjetas (para 30 jugadores), en la siguiente forma:

| |
|-----------|
| 1. Toro |
| 2. Torero |

| |
|-----------|
| 1. Torero |
| 2. Toro |

O sea que cada tarjeta lleva dos personajes que forman una pareja. La tarjeta compañera debe llevar los mismos personajes pero invertidos.

A cada jugador se le entregará una de las tarjetas. Cuando el coordinador dé la orden, los jugadores al tiempo empezarán a realizar mímica del personaje que les correspondió o sea el número 1 y buscar entre los demás compañeros su pareja o sea el número 2.

La habilidad del coordinador determinará el grado de distensión por parte de los participantes.

GRUPO DE ANIMALES

Integrantes: 25 personas mínimo.

Lugar: salón.

Objetivos: formación de grupos, integración.

Instrucciones: previamente el coordinador ha preparado papeletas con nombres de animales.

Ejemplo: si son 25 personas, buscará el nombre de 5 animales y hará cinco papeletas con el nombre de cada uno. Suponiendo que se escogieron los siguientes animales: lombriz, sapo, perro, mariposa, pollito; se elaborarán cinco tarjetas con el nombre de lombriz, cinco con el nombre de sapo, etc.

A una orden del coordinador todos los jugadores imitarán el animal correspondiente y buscará a sus otros compañeros; el grupo cuyos integrantes se encuentren primero será el ganador.

LA PENITENCIA

Integrantes: 10 a 15 personas.

Lugar: salón.

Objetivos: recrear, ejemplarizar.

Instrucciones: en una papeleta los participantes deben colocar los siguientes datos: 1º el nombre; 2º una penitencia; 3º el nombre de la persona que quiere que la ejecute. Terminando este paso, se les pide a los participantes que depositen las papeletas en una bolsa. El coordinador lanza al grupo la siguiente frase "no debe-

mos hacer a otros lo que no nos gusta que nos hagan” y a continuación saca de la bolsa una de las papeletas. El que colocó la penitencia debe cumplirla.

Luego se saca otra papeleta y así sucesivamente.

Ejemplo: Jorge ha escrito en la papeleta que le impone como penitencia a Juan, el que se pare en la cabeza. Al sacar la papeleta, Jorge es quien debe pararse en la cabeza.

LAS TIJERAS

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: atención.

Instrucciones: el grupo se organiza en círculo. Previamente el coordinador se ha provisto de unas tijeras, las cuales pasarán de un jugador al otro mientras dice “las entrego cerradas” (al primer jugador).

El segundo podrá decir “las recibo cerradas y las entrego abiertas”. El tercero “las recibo abiertas y las entrego abiertas”. Así sucesivamente cada jugador podrá decir algo similar, sin que necesariamente lo que se dice coincida con la forma de entregar o recibir las tijeras.

El jugador podrá decir: las recibo cerradas (y las entrego abiertas) y las entrego abiertas (y las tijeras están cerradas).

La clave que deben descubrir los jugadores es que la frase que dice el jugador no se refiere a las tijeras sino a la posición de las piernas del jugador al entregar o recibir las tijeras.

CAPITULO IV

Cómo jugar en un día de campo

Cuando vayamos a un día de campo, debemos estar dispuestos a divertirnos a través de la actividad que realicemos, alejándonos de la idea que comúnmente se tiene de que sólo nos recreamos cuando consumimos licor hasta embriagarnos.

Debemos escoger aquellos sitios que nos permitan un contacto más directo con la naturaleza: donde haya árboles, terreno variado (pendiente y plano), con flores, que sea seguro y no ponga en peligro la vida y seguridad personal de nuestros hijos y familiares.

Se pueden realizar juegos de los que ya hemos visto o de los que veremos en este capítulo, o variantes de la ardi-lla y la nuez, donde se identifiquen frutas, o con los ojos vendados se diferencien sonidos del río, aves, etc., que nos permiten un mayor conocimiento de la naturaleza.

Se pueden colocar tareas, como conseguir piedras de diferentes formas y tamaños, flores, hojas, animales pequeños, troncos, etc., dando para ésto un tiempo determinado y premiando al ganador.

Para ese día iremos vestidos cómodamente, dispuestos a correr, a reír, a enmugrarnos, llevando junto con los alimentos que consumiremos, algunos elementos como: pelotas, lazos, etc.

CAPITULO V

8

Juegos de actividad

SON SON DE LA CALAVERA

Integrantes: el número que se desee.

Lugar: patio, parque, manga.

Objetivo: atención.

Instrucciones: los jugadores se organizarán en círculo y deben estar con los ojos cerrados.

Un voluntario irá cantando alrededor del círculo y por fuera de éste: "son son de la calavera, al que se duerma primero le doy una pela".

El voluntario llevará una correa, la cual puede depositar a los pies de alguno de sus compañeros. Si éste se da cuenta de que la correa le fue dejada, perseguirá al voluntario, quien tratará de ocupar en el círculo el puesto de su compañero.

Si el participante no se da cuenta pagará una penitencia.

EXPLOTA Y REVIENTA

Integrantes: 30 personas máximo.

Lugar: parque, patio, campo.

Objetivo: competencia.

Instrucciones: los jugadores se organizan en dos grupos, uno de los cuales se llamará "explota" y el otro "revienta".

Cada grupo tendrá una zona de seguridad. Cuando el coordinador diga "revienta", estos perseguirán al grupo "explota", quienes tratarán de protegerse corriendo a su propia área de seguridad.

Cuando el coordinador diga "explota" se procederá en igual forma con el grupo contrario.

Durante la persecución se aprehenderán jugadores del equipo contrario que entrarán a formar parte del grupo que los capturó. Al cabo de un tiempo determinado se declarará ganador aquel equipo que posea más jugadores.

ARDILLA A LA JAULA

Integrantes: 21 personas máximo.

Lugar: patio, manga.

Instrucciones: se organizan grupos de tres personas. Las jaulas serán formadas por dos personas, quienes se deben tomar de las manos y dentro se ubicará en cada jaula, una persona que hará de ardilla. Figura 8.

Cuando el coordinador diga: "fuera de la jaula", deberán salir; cuando diga "ardillas a la jaula" deberán entrar sin repetir de jaula. El perdedor hará de jaula y será reemplazado en su papel de ardilla, por uno de los jugadores que inicialmente hacía de jaula.



Figura 8. Ardilla a la jaula.

EL PAÑUELITO

Integrantes: 30 personas máximo.

Lugar: parque, manga.

Objetivos: velocidad, atención, astucia.

Instrucciones: los jugadores se organizan en dos equipos. Cada equipo debe tener igual número de participantes, los cuales se numerarán (habrá entonces en cada equipo un jugador número uno, jugador número tres, etc.). Figura 9.



Figura 9. El pañuelito.

En el centro del campo en el cual se va a desarrollar el juego, se colocará un pañuelo. El coordinador dirá: “los números tres” y saldrán de ambos equipos los jugadores a quienes les corresponda este número.

Cada uno tratará de coger el pañuelo sin ser tocado por el otro jugador. Si logra este objetivo, correrá hacia su grupo, perseguido por el jugador del equipo contrario.

Si éste no logra tocarlo, antes de que él se coloque en la fila, su grupo ganará un punto y se iniciará de nuevo el juego.

Si los jugadores se demoran en su intento de coger el pañuelo, el coordinador podrá llamar "ayudantes" (otros dos jugadores, con el mismo número), los números cuatro por ejemplo.

CALLES Y CARRERAS

Integrantes: el número que se desee.

Lugar: manga, patio.

Objetivos: agilidad, velocidad.

Instrucciones: los jugadores se colocarán en filas horizontales, con los brazos extendidos. Dos voluntarios correrán, uno perseguido por el otro, a una orden del coordinador.

La carrera se desarrollará por los espacios horizontales que quedan entre fila y fila. En ningún momento podrán pasar rompiendo la cadena que forman los brazos extendidos de los jugadores.

A una orden del coordinador: "calles", los participantes girarán a la derecha, quedando las filas en forma vertical, cambiando así las vías para los voluntarios. La ronda terminará cuando el jugador perseguido sea aprehendido por su compañero. Dos nuevos voluntarios ocuparán su lugar.

EL SEÑOR LOBO

Integrantes: el número de personas que se desee.

Lugar: patio, manga, parque.

Objetivos: agilidad, atención.

Instrucciones: es más que todo un juego infantil. Los jugadores hacen una ronda y cantan: "juguemos en el

bosque mientras el lobo duerme. ¿Lobo está?”. El jugador que hace de lobo responde desde su escondite: me estoy levantando (en la primera oportunidad), me estoy vistiendo (en la segunda oportunidad), y así sucesivamente, hasta cuando diga: “ya voy a salir”.

Dicho ésto, los jugadores deben correr y el lobo los perseguirá; quien sea atrapado, pasará a hacer las veces del lobo.

EL GATO Y EL RATON

Integrantes: 10 personas mínimo.

Lugar: patio, manga.

Objetivos: agilidad, atención.

Instrucciones: los jugadores se colocarán en círculo, dos voluntarios participarán, el uno como gato y el otro como ratón.

El que hace de gato, se hará por fuera del círculo, el que hace de ratón se ubicará en el centro del círculo. Los demás jugadores se tomarán de las manos.

El gato le dirá al ratón: “a que te cojo ratón”. El ratón contestará: “a que no gato ladrón”. El gato dirá: “a que sí”. El ratón: “a que no”. El gato: “apostemos una mogolla y un chicharrón”.

Dicho esto el gato empieza a perseguir al ratón, el cual sale y entra del círculo, con la colaboración de los demás jugadores, quienes tratan de impedir el paso al gato.

Aprehendido el ratón, dos nuevos voluntarios, reinician el juego.

LA BATALLA DE LOS CIRCULOS

Integrantes: 15 personas máximo.

Lugar: manga, patio.

Objetivo: agilidad.

Instrucciones: se trazan en el suelo varios círculos, según el número de jugadores. Estos caminan alrededor de ellos entonando una canción.

Mientras caminan el coordinador tacha uno o varios círculos e inmediatamente da la orden: "a sus círculos", todos deben correr a pararse dentro de cada círculo, procurando escoger los que no estén tachados, ya que éstos no entran en el juego.

Se continúa en la misma forma, hasta que queden dos o tres jugadores, quienes serán los ganadores.

LA VARITA MAGICA

Integrantes: 25 personas máximo.

Lugar: campo abierto.

Elementos: una vara.

Objetivos: atención, agilidad.

Instrucciones: los jugadores se organizarán en círculo; un voluntario, quien manejará la varita, se ubicará en el centro del círculo.

El coordinador explicará que cada movimiento diferente de la varita, indicará una actividad distinta que los participantes deben realizar.

Ejemplo: si el voluntario sube y baja la varita lentamente, ellos deberán caminar en círculo en cuclillas.

Si el voluntario sube y baja la varita rápidamente, ellos correrán en círculo.

Si el voluntario levanta la varita, ellos caminarán como gigantes; cuando el voluntario coloque la varita en el suelo, todos los jugadores correrán hacia una zona de seguridad fijada previamente.

El jugador que sea alcanzado por el voluntario, pasará a reemplazarlo en el manejo de la varita.

LOS PAQUETES

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón o campo abierto.

Objetivos: distensionar, propiciar esparcimiento.

Instrucciones: los jugadores formarán un círculo y tomados de la mano empezarán a correr, cantando: "paquetes, paquetes ya vienen los paquetes". En esta parte el coordinador gritará: "paquetes de a dos" y los jugadores se abrazarán por parejas.

Los que queden sin compañero se retiran del juego. Nuevamente se inicia la ronda.

El coordinador ordenará la forma en la cual se organizarán los paquetes: de tres, de cuatro, de uno, teniendo en cuenta el número de jugadores que quedan, para que en cada ronda salgan varios. Ganan los últimos que quedan

SIGUEME

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: patio, salón.

Objetivos: agilidad, habilidad, atención.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo. En el suelo se demarca con una circunferencia el lugar de cada uno de los jugadores.

El coordinador a quien no se le ha determinado lugar, empieza a caminar rápido alrededor del círculo formado por los jugadores, tocando a algunos de ellos a la vez que les dice la palabra "sígueme".

Los jugadores señalados por el coordinador seguirán detrás de él. En un momento dado el coordinador ocupará uno de los sitios libres por los jugadores, y los demás tendrán que buscar situarse en los otros círculos.

El jugador que quede sin puesto será el coordinador de la siguiente ronda.

EL TREN

Integrantes: 25 personas máximo.

Lugar: patio.

Objetivos: agilidad, destreza.

Instrucciones: se forman cinco grupos de cinco personas cada uno, las cuales se organizan en fila. Figura 10.

A una orden del coordinador los primeros jugadores de cada una de las filas dan una vuelta alrededor de su propia fila imitando una locomotora.

Al pasar delante de su segundo compañero, éste debe tomar su compañero por la cintura y continuar con él la segunda vuelta. Al terminar ésta deben recoger a su tercer compañero y así sucesivamente hasta cuando hayan participado los cinco. La fila que termine primero será la ganadora.

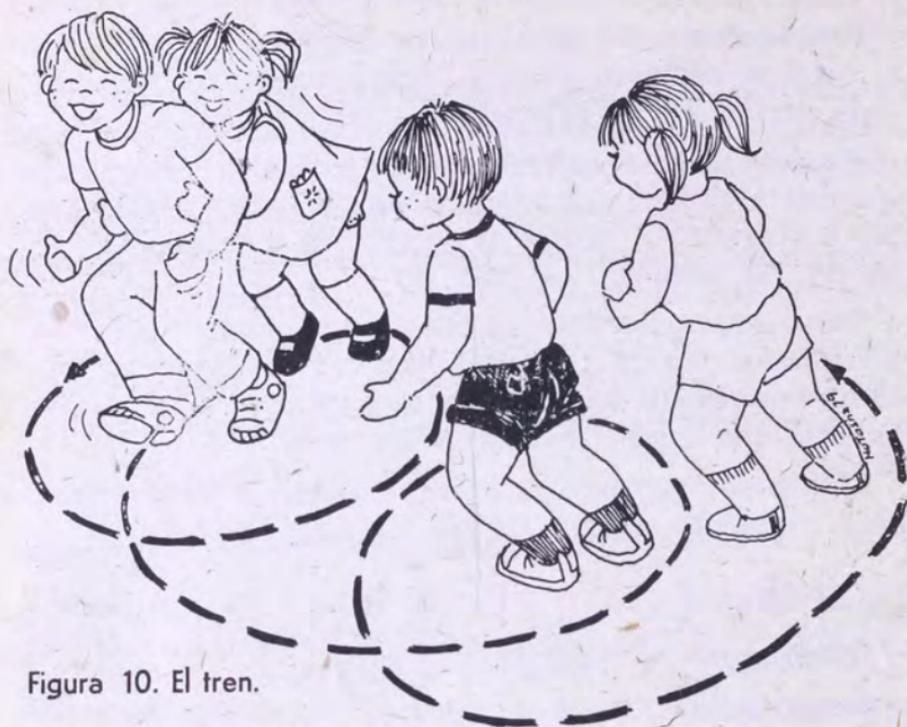


Figura 10. El tren.

LAS TRES PIEDRITAS

Integrantes: 16 personas máximo.

Lugar: patio, salón.

Objetivos: agilidad, atención.

Instrucciones: se organizan dos equipos que deben colocarse en fila. Cuatro metros adelante del primer jugador de cada fila, se trazará un cuadro y tres círculos. Figura 11.

Dentro del cuadro se colocarán tres piedras pequeñas.

A una orden del coordinador, los primeros jugadores de cada fila pasarán las piedras una a una a los círculos.



Figura: 11. Las tres piedritas.

Terminando este paso el jugador se situará de último en la fila y el segundo jugador correrá para pasar rápidamente una a una las piedras de los círculos al cuadro.

El tercer jugador repetirá lo que hizo el primero mientras que el cuarto repetirá lo que hizo el segundo y así sucesivamente. El equipo que termine en primer lugar será el ganador.

LA HOGUERA INFLAMADA

Participantes: 10 a 20 personas.

Lugar: patio, manga.

Objetivos: agilidad, fuerza.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo tomados de la mano. En el centro se coloca una pila de palos. Los jugadores halan con fuerza; el que pise la pila de palos sale del juego.

Variante

Organizar el círculo alrededor de un charco de agua.

BOLOS

Integrantes: 10 a 15 personas.

Lugar: patio, manga, potrero.

Objetivos: precisión, coordinación.

Instrucciones: se colocan tres o cuatro tarros. Los participantes se dividen en dos equipos, cada uno de los cuales toma una piedra de igual tamaño.

Desde una distancia de 10 metros, cada jugador lanza la piedra una vez. Gana el equipo que más tarros tumbe.

CARRERA DE CABALLOS

Integrantes: pueden participar los que deseen, por parejas.

Lugar: patio, manga, potrero.

Objetivos: fuerza, destreza.

Instrucciones: por parejas, un jugador monta sobre la espalda del otro. Todos los participantes se forman en línea horizontal.

A la orden de "salir", corren hasta un punto previamente determinado, o a realizar el recorrido asignado (dar una vuelta al patio, o a determinado árbol). Gana la pareja que llegue primero.

PELEA A CABALLO

Integrantes: pueden participar los que deseen por parejas.

Lugar: patio, potrero, manga.

Objetivos: fuerza, destreza.

Instrucciones: lo mismo que el anterior.

Los caballos deben buscarse el uno al otro. Sólo participa el jinete, los jugadores deben observar ciertas reglas: no halarse de la ropa, ni de las manos; deben tratar de hacer caer a su contrincante, únicamente empujándolo con las manos.

Se debe tener mucho cuidado, pues al caer el jugador, puede caer sobre otro compañero y lastimarlo.

PELEA DE GALLOS

Integrantes: 10 a 20 personas.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: agilidad, fuerza.

Instrucciones: se traza un círculo en el suelo, en el cual haya espacio para dos personas. Los jugadores se colocan en cuclillas, con las manos al frente. Figura 12.



Figura 12. Pelea de gallos.

En esta forma, y sólo empujando con las manos las palmas del otro jugador, tratará de derribarlo o sacarlo del círculo. Cuando ésto suceda, el jugador que sale será el perdedor.

EL CAZADOR, EL GORRION Y LA ABEJA

Integrantes: el número de jugadores que desee participar.

Lugar: campo abierto.

Objetivos: agilidad, destreza, recreación.

Instrucciones: el grupo se organiza en círculo. Tres voluntarios harán: el uno de cazador, el otro de abeja y el tercero de gorrión.

A una señal del coordinador, el cazador sale a cazar al gorrión, pero sin dejarse picar de la abeja. El gorrión a su vez no debe dejarse cazar y en cambio debe tragarse la abeja.

Por último la abeja no puede dejarse tragar del gorrión, y en cambio tiene que picar al cazador.

El resto del grupo, puede o no dejar salir o entrar al círculo a los tres jugadores. Cuando uno de éstos es aprehendido, regresa al círculo y es reemplazado por otro.

PARES

Integrantes: los que deseen participar, en número par.

Lugar: campo abierto.

Objetivos: atención, agilidad.

Instrucciones: los jugadores forman un círculo doble. Dos voluntarios se persiguen el uno al otro. El jugador perseguido se puede salvar colocándose frente a un grupo de dos. Como quedaron tres, el de atrás debe correr a perseguir al otro jugador, quien podrá salvarse de la misma manera.

CASA PARA ALQUILAR

Integrantes: 25 personas máximo.

Lugar: campo, abierto.

Objetivos: agilidad, recreación.

Instrucciones: se trazan círculos en el suelo, en cada uno de los círculos se sitúa un jugador. El único que no posee círculo es el coordinador quien inicia el juego, acercándose a uno de los jugadores preguntándole: “¿hay casa para alquilar?”.

El jugador interrogado contestará: “no, pero allí va a quedar una desocupada”. En ese momento todos cambian de puesto. El coordinador trata de encontrar un lugar, lo logra si por lo menos coloca un pie en el círculo. El jugador desalojado inicia la próxima ronda.

PELOTA DE TRAPO

Integrantes: 10 a 15 participantes.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: destreza, atención, agilidad.

Instrucciones: los participantes se reúnen en círculo; uno de ellos hace de don Pepe, el cual llega con un bolso, los jugadores le preguntan por lo que trae; don Pepe a esta pregunta comienza a sacar del bolso: dinero, piedras, dulces, lápices, de improvisto saca una pelota de trapo, la cual tira contra los participantes.

Los jugadores salen corriendo hasta una raya que se ha trazado de antemano y en donde ya no pueden ser tocados por la pelota; el participante que es tocado por la pelota ocupará el lugar de don Pepe.

Variante

PELOTA QUEMADA

Integrantes: 10 a 15 participantes.

Lugar: patio, potrero.

Instrucciones: de este juego existen diversas variantes, una es: se trazan dos rayas a una distancia de 10 a 15 metros, detrás de una se colocan los participantes, en la otra un jugador con una pelota, la cual arroja intentando golpear a los participantes, el que es tocado por la pelota sale del juego.

Otra variante consiste en que los participantes se colocan de espaldas a una pared, a una distancia de 1 a 2 metros; la pelota se tira contra la pared intentando tocar a los jugadores con el rebote, lo demás sigue las mismas normas del juego anterior.

MANCHA

Integrantes: 10 a 15 participantes.

Lugar: patio, potrero.

Objetivo: agilidad.

Instrucciones: se trazan dos rayas a una distancia de 20 a 30 metros, los participantes tienen que correr de una a la otra.

Un jugador los persigue dándoles palmadas, el participante que recibe la palmada se coloca la mano en el sitio donde ha sido tocado y así sigue corriendo. Al llegar a la raya ya no puede ser tocado, el último en llegar ocupa el lugar del que lleva la mancha.

LA GALLINA COJA

Integrantes: 10 a 12 participantes.

Lugar: patio, potrero.

Objetivo: agilidad.

Instrucciones: se trazan dos rayas a una distancia de 20 a 30 metros, los participantes se dividen en dos grupos, uno de los grupos se reúne por parejas, las cuales se toman de las manos y cuya tarea es perseguir al otro grupo, los otros participantes tienen que correr de una raya a otra en "pategallina".

Los jugadores que están tomados de las manos los persiguen y los capturan, pasándoles los brazos por encima sin soltarse, al llegar a la raya los jugadores están a salvo. Luego se invierten los papeles, el grupo que le tocó coger hace de gallina coja. Gana el equipo que más participantes coja.

LOS POLLITOS PICAN

Integrantes: 10 a 15 participantes.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: imitación, equilibrio.

Instrucciones: los participantes se dividen en dos grupos que van a competir, se traza un círculo grande donde se colocan piedras o granos de maíz.

Los participantes se acurrucan en el borde del círculo brincando en "pategallina", deben recoger las piedras o el maíz del círculo, sin colocar el pie doblado. El jugador que lo haga es sacado del juego. Gana el grupo que más objetos coja y menos participantes sean sacados del juego.

CUATRO ESQUINAS

Integrantes: 5 o más participantes.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: destreza, agilidad, carrera.

Instrucciones: se traza un cuadrado de 30 metros de lado, en cada esquina se coloca un participante, 4 en total.

En el centro se coloca un jugador, el cual dará una palmada y los participantes se cambiarán de una esquina a otra, en dirección de darle la vuelta al cuadrado; el jugador del centro mientras los otros corren entrará a ocupar una esquina. El que se quede sin puesto continuará en el centro del cuadrado.

EL ZAPATERO

Integrantes: 10 a 15 participantes.

Lugar: salón, patio.

Objetivos: imitación, atención.

Instrucciones: se reúnen los participantes en un círculo e imitan cada una de las actividades del zapatero. Otro jugador llega con una pelota pequeña y pregunta: "¿me pueden arreglar este zapato?" y le responden que "sí", entonces la entrega y se va.

Los jugadores inmediatamente se voltean con la cara hacia afuera, de pie con los cuerpos bien juntos, las manos las tienen en la cintura y comienzan a pasarse la pelota.

Llega el jugador que ordenó el arreglo del zapato, quien tiene que adivinar cuál es la persona que tiene la pelota; mientras tanto la pelota pasa de mano en mano, si adivina el participante quién la tiene entra a ocupar el lugar del que tiene la pelota. Se continúa el juego.

LA CACERIA

Integrantes: 15 a 20 personas.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: agilidad, atención.

Instrucciones: se trazan dos círculos grandes a una distancia de 20 a 30 metros, los cuales serán dos corrales; los participantes tienen que pasar corriendo de uno a otro.

Cada jugador tomará el nombre de un animal: conejo, zorro, etc. En el centro se colocará otro jugador quien hará de cazador, este dirá: "voy a cazar conejos" o el animal que él quiera. El jugador que es nombrado, sale corriendo de un corral a otro sin dejarse coger.

El que es aprehendido sale del juego, el último en ser aprehendido hace el papel de cazador y se vuelve a empezar el juego.

EL REJO QUEMADO

Integrantes: 10 a 20 personas.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: agilidad, rapidez.

Instrucciones: los participantes se colocan en círculo mirando hacia el centro y con las manos hacia atrás. Un voluntario da vueltas alrededor, llevando en las manos un látigo de trapo o de otro material suave, diciendo: "el que tiene enemigos no duerme", colocando el rejo en manos de cualquier jugador y el que lo recibe le da con éste al compañero de la derecha.

Se puede salir corriendo a darle la vuelta al círculo y regresar al puesto donde ya no podrá ser golpeado. El que tiene el látigo seguirá dando vueltas al círculo diciendo: "el que tiene enemigos no duerme", y reiniciará el juego.

CAPITULO VI

Juegos deportivos y de educación física

Las carreras de relevos, tienen diversidad de variantes. El principio básico consiste en lograr una misión o tarea con la participación de los miembros de un equipo. La competencia se desarrolla entre dos equipos.

CARRERA DE NUDOS

Integrantes: 20 a 30 personas.

Lugar: patio, manga.

Objetivo: agilidad.

Instrucciones: los jugadores se organizarán en dos filas. A una orden del coordinador, los primeros de cada fila correrán hasta un sitio determinado previamente (dos guadas, dos sillas) llevando sendas corbatas u otras prendas. Figura 13.

Al llegar, amarrarán la prenda a la guada y regresarán a su fila, tocando al segundo compañero y colocándose en el último lugar.



Figura: 13. Carrera de nudos.

Al ser tocado, el segundo jugador corre hasta la guada, desata la prenda y la trae a su tercer compañero, a quien debe tocar, antes de colocarse en el último puesto. Un jugador ata y el siguiente desata.

Se declara vencedora la fila que termine primero.

Variantes

APILAR TARROS

Se trata de apilar tarros hasta formar una torre, pasa el primer miembro y coloca un tarro, luego pasa otro jugador y coloca otro tarro.

Le corresponde entonces al otro equipo colocar tarros en la misma pila. Se alternan los jugadores de ambos equipos.

Gana el grupo cuyos jugadores en su totalidad hayan colocado los tarros sin que se les caiga la torre.

LLENAR LA BOTELLA

El objetivo es llenar una botella. Se toma agua en una copa y por turno, cada jugador corre a echarle en la botella.

Gana el equipo que logre llenar primero la botella.

APAGAR LA VELA

Se necesitan dos velas y dos pistolas de agua.

Los jugadores se organizan en dos equipos, corren por riguroso turno con la pistola de agua, y tratan de apagar la vela, con un solo disparo y a una distancia de un metro.

Si la vela se apaga, será prendida de nuevo por un árbitro. La pistola no se puede volver a cargar. Gana el equipo que apague la vela el mayor número de veces.

PONERSE LA CAMISA

Se organizan los dos equipos y al frente de cada uno, a una distancia de 6 a 10 metros, se coloca una camisa. El

primer participante de cada equipo, corre hasta el sitio donde está la camisa, se la coloca y abotona, sin moverse.

Cuando lo haya hecho corre hasta su equipo, se la quita y se la entrega al segundo jugador, quien se la debe colocar, sin moverse del sitio donde se la entregaron.

Cuando termine de colocársela, corre hasta el sitio donde inicialmente estaba la camisa, la deja allí y vuelve hasta su grupo, saliendo entonces el tercer jugador.

Regla: mientras se colocan y quitan la camisa, los jugadores no deben moverse del sitio. Gana el equipo que termine primero (agota sus jugadores).

TUNEL

Elementos: una pelota por equipo.

Los jugadores se colocan en fila con las piernas abiertas, situados muy juntos el uno al otro.

Se debe pasar la pelota de adelante para atrás y viceversa, sin dejarla caer. El ganador es el equipo que termine primero.

Otra forma, es pasando la pelota sobre la cabeza, o por el lado.

RODAR LA PELOTA

Dos equipos se agrupan, cada uno como se indica en la gráfica. Figura 14.

El jugador número uno sale de su puesto haciendo rodar la pelota, hasta llegar al puesto número dos, lleva en la misma forma la pelota hasta el número tres y así sucesivamente.



Figura: 14. Rodar la pelota.

Regla: la pelota sólo debe hacerse rodar con la mano. El equipo que termine primero gana. Se pueden hacer diversas figuras.

CALZAR LA SILLA

Integrantes: 10 a 20 personas.

Lugar: salón, patio, potrero.

Objetivos: destreza, memoria.

Instrucciones: los participantes se colocan en círculo; en el centro se colocan dos sillas.

En el suelo se depositan unos 10 zapatos. Se les vendan los ojos a los participantes, los cuales deberán arrastrarse a coger los zapatos y colocarlos en las cuatro patas de cada silla.

El que lo haga primero gana. Posteriormente, otros dos jugadores realizan la actividad.

PELOTA VOLADORA

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: manga, patio, potrero.

Objetivos: coordinación, atención.

Instrucciones: se colocan en fila dos equipos, uno frente al otro.

Un jugador de uno de los equipos, lanza la pelota a otro del equipo contrario, quien da una palmada antes de recibirla; la toma y la devuelve en la misma forma.

De vez en cuando hace el intento de tirar la pelota, sin realizarlo. Se retira del juego la persona que deje caer

la pelota, o que palmotee sin habersele lanzado. Es ganador el equipo que logre hacer salir del juego a todos los miembros del otro equipo.

JUEGO CON PELOTAS

Integrantes: las personas que deseen jugar, en número par.

Lugar: patio, manga, potrero.

Objetivos: destreza, atención.

Elementos: una pelota por cada jugador.

Instrucciones: se organizan dos equipos, los cuales se sitúan a una distancia de 20 metros. Se traza una raya al frente de cada jugador.

A la orden de "ya", salen corriendo, pivoteando la pelota. Gana el equipo que llegue primero a la raya. La actividad se hace interesante, ya que los participantes confunden las pelotas.

CARRERA REFLEJO

Integrantes: 10 a 15 personas.

Lugar: manga, potrero.

Objetivos: atención, agilidad.

Instrucciones: se colocan los jugadores en la línea de salida, al darse la orden deben correr a la meta.

Se corre siguiendo las instrucciones de un árbitro el cual dirá: a la derecha, a la izquierda, hacia atrás, hacia adelante. El que no cumpla la orden se retira del juego.

PELOTA ALEMANA

Integrantes: 30 personas máximo.

Lugar: campo abierto.

Objetivos: velocidad, creatividad.

Instrucciones: se forman dos grupos. Se tienen dos pelotas de diferente color, cada una de las cuales se asigna a cada grupo.

El coordinador arroja lejos las pelotas dándole a la vez la orden a los grupos de formar: figuras geométricas, letras, etc., cuando uno de los jugadores haya aprehendido la correspondiente pelota.

El equipo que primero forme la figura indicada en el sitio donde cayó la pelota ganará un punto.

FUTBOL EN CADENA

Integrantes: 30 personas máximo.

Lugar: campo abierto.

Objetivos: agilidad, velocidad.

Instrucciones: se organizan dos equipos. Cada equipo se organiza en tríos, los cuales se toman de las manos y en esta forma empiezan a practicar fútbol teniendo en cuenta las reglas propias de este deporte.

Debe aclararse que los jugadores no podrán realizar ninguna jugada mientras estén desprendidos de sus compañeros y en caso contrario se les cobrará una falta.

FUTBOL DE UN SOLO PIQUE

Integrantes: 22 personas.

Lugar: campo abierto.

Objetivo: desarrollar el juego colectivo.

Instrucciones: se organizan los equipos como en el fútbol corriente, jugándose en la misma forma, pero teniendo en cuenta que cada jugador no puede patear la pelota sino una vez y en caso contrario será sancionado con una falta.

BASQUET - FUTBOL

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: cancha de basquetbol.

Objetivos: velocidad, atención.

Instrucciones: se organizan dos equipos. Se marcan al pie de los tableros dos porterías de microfútbol.

Se inicia el juego en forma similar al basquetbol, teniendo presente que no se debe pivotear. En caso de que la pelota toque el suelo, inmediatamente se continuará jugando fútbol. Los puntos se contabilizan dos por canasta y uno por gol.

LANCE Y AGACHE

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: campo abierto.

Objetivos: velocidad, atención.

Instrucciones: se organizan los jugadores en dos equipos colocados en fila india. Cada uno de los equipos tendrá una pelota y un lanzador.

El lanzador se coloca frente a la fila lanzando la pelota al primer jugador quien se la devuelve y se agacha para permitir que se le lance la pelota al segundo jugador, quien repetirá la acción y así sucesivamente. Figura 15.



Figura 15. Lance y agache.

Cuando el último jugador reciba la pelota pasará adelante a hacer de lanzador. El lanzador reemplazado se ubicará en el primer lugar de la fila. Una vez que todos los jugadores del equipo hayan cumplido las funciones de lanzador concluirá el juego y el equipo que termine primero será el vencedor.

PASAR LA PELOTA

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón, campo abierto.

Objetivos: agilidad, atención.

Instrucciones: los jugadores se colocan en círculo. Tendrán una pelota que irá circulando entre ellos. El coordinador quien no observa los movimientos que está ejecutando el grupo dispondrá de un pito que hará sonar en el momento en que considere oportuno.

El jugador que al sonar el pito posea la pelota será retirado del juego, iniciando así una nueva ronda. El jugador que quede de último será el vencedor.

TIRO AL BLANCO

Integrantes: 5 personas por equipo.

Lugar: campo abierto.

Objetivo: destreza.

Instrucciones: se hacen las dianas; a cada jugador se le entregan cinco bolas de barro, las cuales lanzará sobre las dianas acumulando para su equipo el puntaje respectivo.

El equipo ganador será el que acumule un mayor puntaje.

PRUEBA DE RESISTENCIA BAJO EL AGUA

Integrantes: se organizan los equipos que se consideren convenientes. Personas adultas.

Lugar: sitio donde haya un riachuelo o quebrada.

Objetivo: resistencia física.

Instrucciones: cada equipo nombra un representante, el cual por turnos se sumerge en el agua introduciendo la cabeza en ésta.

El coordinador contabilizará el tiempo que permanezca cada participante dentro del agua. Ganará el equipo cuyo representante resista un mayor tiempo.

FUTBOL CON PELOTA DE PING PONG

Integrantes: 5 por equipo.

Lugar: salón.

Objetivo: resistencia física.

Instrucciones: se dibuja en el piso un rectángulo de 50 centímetros, por 70 centímetros. En el centro de dicho rectángulo se coloca una pelota de ping pong y los jugadores se tienden en el piso en cada uno de los extremos del rectángulo. Figura 16.

A una orden del coordinador los jugadores empiezan a soplar la pelota con el fin de hacerla traspasar al extremo opuesto al cual se hallan ubicados y si lo logran se les contabiliza un gol.

BALONCESTO DE TARRO

Integrantes: 10 a 20 participantes.

Lugar: patio, potrero.



Figura 16. Fútbol con pelota de ping pong.

Objetivos: destreza, agilidad, cooperación.

Instrucciones: se dividen los participantes en dos equipos. Cada equipo tendrá un compañero que hará de cesta y el cual llevará en las manos un tarro.

La pelota será hecha de granos de maíz envueltos en una bolsa plástica. Los jugadores que hacen de cesta pueden

moverse de un lado a otro, para que sus compañeros puedan encestar. La cesta de cada equipo es un compañero suyo.

El juego consiste en que se va a introducir la bolsa en el tarro que lleva el compañero de cada equipo, los contrarios intentarán impedirlo, pero esto se hará sin coger al contrincante. Se anotarán las encestandas como jugadas buenas; similar al baloncesto o al fútbol.

LA CARRETILLA

Integrantes: 10 a 20 personas.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: destreza, fuerza, cooperación.

Instrucciones: los jugadores se dividen en dos equipos. Cada equipo se hará por parejas; un jugador se coloca boca abajo con los brazos extendidos y su compañero lo tomará de los tobillos llevándolo como si fuera una carretilla.

Se trata de competir, con otro equipo, para ver quién llega primero a un lugar determinado de antemano.

CARRERA DE TRES PIES

Integrantes: 10 a 20 personas.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: destreza, cooperación.

Instrucciones: los participantes se reúnen de dos en dos, se amarran de un pie por los tobillos, con una correa u otro material, hasta que queden dos pies juntos. Se tomarán de las manos que les quedan juntas.

Se trata de ver cuál llega primero a un punto fijado de antemano.

DERRIBARSE MUTUAMENTE

Integrantes: 10 a 15 participantes.

Lugar: patio, potrero.

Objetivos: agilidad, equilibrio.

Instrucciones: los participantes se reunirán de dos en dos y se pondrán en cuclillas, tomarán entre sus manos un lazo e intentarán tumbarse, dando tirones al lazo.

Ganará el participante que tumba al otro.

CAPITULO VII

Algunos juegos de bazares

EL CONEJO DE INDIAS

Integrantes: 20 personas máximo.

Lugar: salón.

Objetivo: recreación.

Instrucciones: en las esquinas del salón se colocan cuatro casitas hechas con cartón u otro material. A cada casita se le da un número y los jugadores hacen apuestas a las diferentes casitas.

En el centro del salón se coloca un conejo, el cual después de muchas dudas terminará por entrar en una de las casitas. De esta manera se designará el número ganador.

Es necesario proveerse de otro conejo para el caso de que el primero se asuste.

LOS ANILLOS ALREDEDOR DE LAS BOTELLAS

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón, caseta.

Objetivo: desarrollo de destreza.

Instrucciones: se trata de colocar uno o varios anillos alrededor del cuello de una botella o alrededor de ésta.

Se recortan argollas de gran diámetro de cartón fuerte que luego se pintan de colores vivos. Un jugador recibe una serie de estas argollas las que deberá lanzar desde determinada distancia en forma de que por lo menos una de ellas se coloque alrededor de la botella, en tal caso gana un pequeño premio.

Nota: las botellas se llenarán de arena para darles mayor estabilidad.

LOS BOMBEROS

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: caseta, salón.

Objetivo: recreación.

Instrucciones: unas velas encendidas se colocan a cierta distancia del jugador quien recibe una pistola de agua, que carga en un ba' de de agua colocado a su lado.

Se fija el número de recargas que podrá hacer el jugador para apagar las velas. Si lo consigue ganará un pequeño premio.

LA ISLA FLOTANTE

Integrantes: los que deseen.

Lugar: salón, caseta.

Objetivo: recreación.

Instrucciones: dentro de una taza grande con agua se colocan tapas de tarros no muy grandes o cualquier otro recipiente pequeño que flote.

Cada jugador participa lanzando monedas. Las que queden dentro de los recipientes pequeños serán para él y las otras serán para el bazar. De acuerdo a las monedas colocadas recibirá un premio.

DERRIBAR EL SOMBRERO DE COPA

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón o caseta.

Objetivos: recreación, adquirir destreza.

Instrucciones: el coordinador se coloca detrás de un panel de madera que lo cubra todo, se colocará un sombrero de copa sobre la cabeza, el cual puede ser elaborado en cartón. Figura 17.

Los jugadores participantes recibirán una o varias pelotas pequeñas no muy pesadas, las cuales lanzará contra el sombrero tratando de derribarlo, tarea un poco difícil ya que el coordinador se moverá continuamente.

Si logra el objetivo recibirá un premio.

LA TABLA ENJABONADA

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón, caseta.

Objetivo: recreación.

Instrucciones: se coloca una tabla enjabonada con una inclinación de 45° aproximadamente.

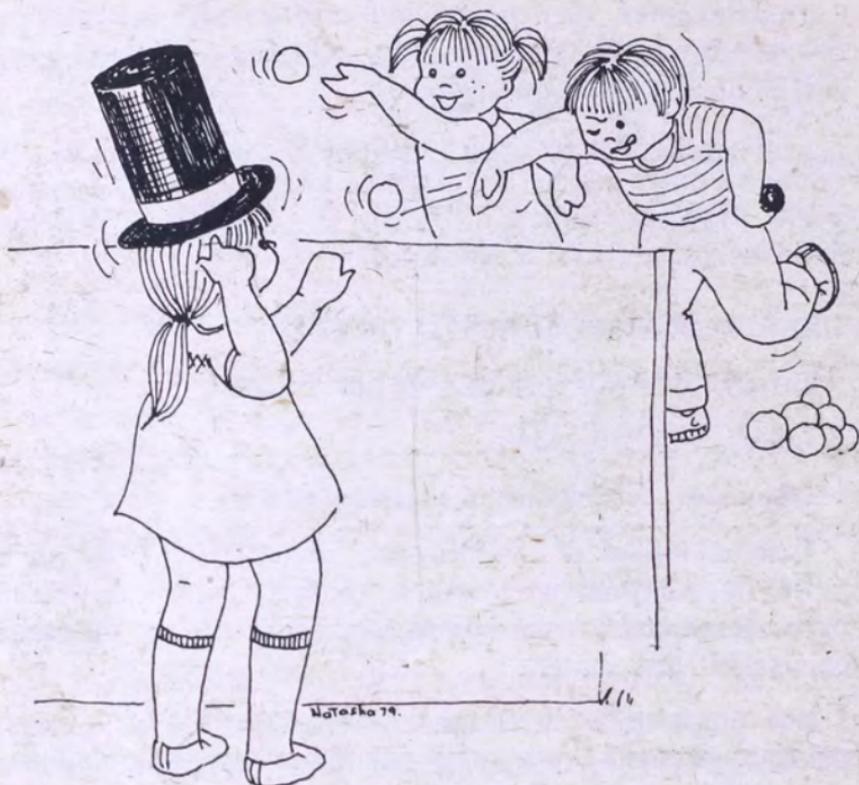


Figura: 17. Derribar el sombrero de copa.

El jugador recibe una botella y un palo que puede ser de escoba y trata de subir la botella ayudado por el palo.

Si logra el objetivo recibe un premio; el jugador pierde cuando la botella resbala y cae al suelo.

LA PESCA MILAGROSA

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón, caseta.

Objetivo: recreación.

Instrucciones: se prepara una cubeta llena de arena o aserrín. En este material se entierran los paquetes que contienen regalos y a los cuales se les ha colocado en forma visible una argolla.

El jugador recibe una caña de pescar, provista en su extremo de una piola flexible que termina en un alambre doblado que hace las veces de anzuelo.

El jugador elige una argolla y obtiene como premio el paquete que logre enganchar en un período de tiempo de tres minutos.

EL PENDULO

Integrantes: los que deseen participar.

Lugar: salón, caseta.

Objetivo: recreación.

Instrucciones: colocar una mesa estrecha y larga. Construir sobre la mesa un marco, el cual se fijará fuertemente.

En la parte superior y en el centro del marco se coloca un cavo del cual pende una pelota atada a una cuerda.

Sobre la mesa se colocan dos botellas y la longitud del cordel se regulará de tal manera que la pelota llegue al nivel de los cuellos de las botellas sin tocarlos.

El jugador tendrá tres oportunidades de soltar la pelota de modo que ésta pase por entre las botellas sin tocarlas de ida y vuelta.

Si logra su objetivo ganará un premio.

BIBLIOGRAFIA

- BIOMPIANI, Emanuela: **Yo juego, tu juegas.** Barcelona. Editorial Juventud, S. A., 1976.
- CAYCEDO, Célico, S. J.: **Juegos y diversiones.** Colección Alegría N° 44, 6ª edición. Bogotá. Acción Cultural Popular. Editora Dosmil, 1976.
- COSTALLAT DE MOLINA, Dalila: **Psicomotricidad II.** El niño deficiente mental y psicomotor. Buenos Aires. Editorial Lozada, 1973.
- DE MARIN, Judith: **Organización de actividades para la comunidad.** Material impreso Coldeportes.
- GOMEZ DEL VALLE, Pablo: **Juegos de educación física.** Madrid. Editorial Santillana, 1969.
- LIMBOS, Edouard: **Fiestas deportivas al aire libre.** Barcelona. Editorial Vilama, 1973.
- VALENCIA, María Raquel: **Fichas bibliográficas personales.**
- VELASQUEZ GARCIA, Antonio: **Técnicas de recreación de adultos.** Instituto Nacional para Programas Especiales de Salud. Documento N° 2. (Material mimeografiado). Bogotá, D. E., 1974.

NOTAS

ACPO una gran empresa de medios de comunicación



radio sutatenza

La potencia del pueblo colombiano.
Cubrimiento nacional, 750.000 W.
Carrera 10 No. 19-64 - 2o. Piso.
Teléfonos 282 66 66 - 243 37 13.



editorial andes

Litografía Offset, Tipografía,
Cajas y Empaques Plegables,
Fotocomposición.

El Campesino

Unico medio de prensa que llega
hasta las más alejadas poblaciones
del país.



editora
dosmil biblioteca

Libros populares sobre variados
temas de interés y utilidad práctica.
Distribución de libros y revistas.

prensadora de discos

Impresión de alta calidad. Discos de
larga duración y de 45 R.P.M.

ACPO, UN IDEAL HECHO SERVICIO, ES UNA GRAN EMPRESA DE MEDIOS
DE COMUNICACION PARA LA ECONOMIA COLOMBIANA Y EN BENEFICIO
DE LA EDUCACION DEL PUEBLO

Carrera 39A No. 15-81 - Tel. 268 48 00 - Apartado Aéreo 7170 - Bogotá, Colombia

Aprendamos a jugar

