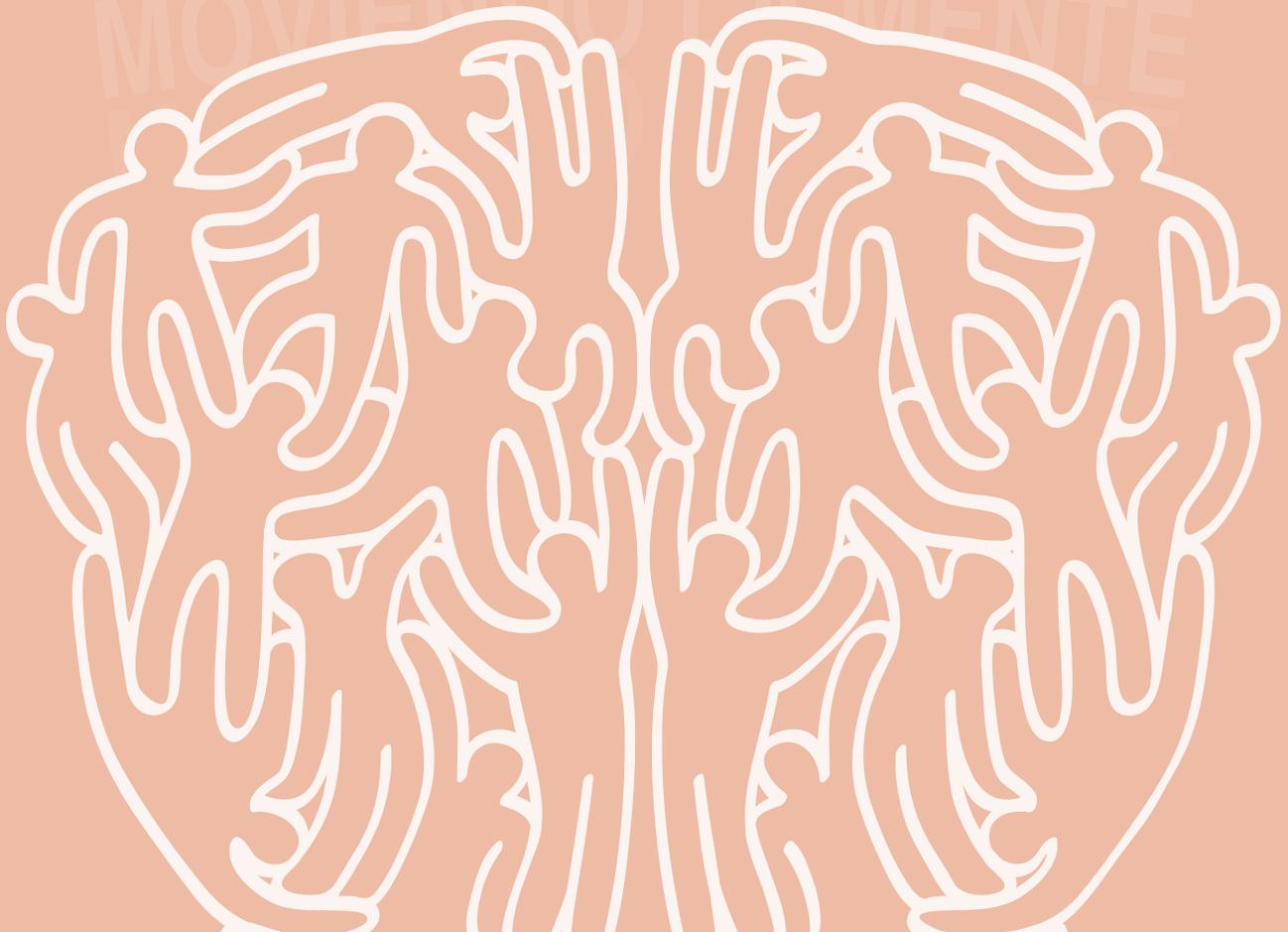


# MOVIENDO LA MENTE Y EL CUERPO

FICHERO DE JUEGOS PARA LA ENSEÑANZA BÁSICA

---

JOSEFA CAROLINA LÓPEZ ULLOA



## FUENTES

Juegos y Técnicas de Animación para la Escuela  
Básica  
Publicación del Programa de Mejoramiento de la  
Calidad y Equidad de la Educación Básica  
(MECE - Básica)  
Ministerio de Educación -Santiago de Chile  
Noviembre de 1996

Educación Lúdica: técnicas y juegos pedagógicos  
Paulo Nunes de Almeida  
Ediciones Loyola  
Sao Paulo, Brasil

## COLABORADORES

Joaquín López Ulloa  
Producción Gráfica - Ilustraciones

Este fichero ha sido pensado para responder, de manera indirecta y lúdica, a diversos problemas que aquejan hoy a la sociedad, y que tienen su raíz en la infancia.

Dentro de estos se puede mencionar, como uno de los factores más relevantes del proyecto, los altos índices de sedentarismo. Ligado a ello se encuentran la obesidad, hipertensión, diabetes, entre otros.

Son diversas las medidas que se han tomado al respecto, sin embargo, estas negativas cifras siguen en aumento. Es por ello que es de suma urgencia encontrar nuevos caminos que nos permitan mejorar nuestra vida.

En este caso se propone hacer un sutil pero importante cambio en la estructura habitual de las clases en los colegios. Como premisa se afirma que, para que las personas sean seres activos y saludables en la adultez, no se les debería imponer una rutina sedentaria como es la de permanecer sentados por largos periodos de tiempo.

Es así como este fichero propone romper con la monotonía y la quietud, para dar paso a la variedad y al movimiento. Se generarán pequeños espacios en las clases donde los alumnos podrán expresarse y liberar la gran cantidad de energía que los caracteriza, la cual marcará la pauta de sus futuras vidas.

# *Introducción*

Este recurso fue diseñado con la finalidad de otorgar al profesor las herramientas para realizar pequeñas didácticas dentro del ambiente educacional. El fichero agrupa una serie de juegos de carácter tradicional, los cuales han sido extraídos de diversas fuentes.

Estos juegos fueron depurados y reorganizados en su estructura de acuerdo al contexto observado, ya que en algunos casos presentaban dificultades para ser implementados en los espacios de trabajo habituales.

En virtud de estos cambios, el fichero está organizado de tal manera que permite al docente llevar a cabo las didácticas en cualquier momento de la clase, sin necesidad de preparación previa. Los espacios y materiales necesarios han sido pensados para encontrarse disponibles en cualquier instante.

Además, se han elegido juegos que puedan desarrollarse en periodos cortos de tiempo, con la finalidad de no desconectar a los niños de la clase. Es así como se busca reemplazar el tiempo que se ocupa llamando la atención a los niños para que se tranquilicen, por tiempo en que se les incentive a moverse y hablar de manera controlada.

Finalmente, la cantidad de juegos que se pueden realizar durante una clase queda a criterio de cada profesor, de acuerdo con las condiciones de su curso. Se sugiere no mantener la linealidad de la clase por periodos muy prolongados, ya que la capacidad de atención de un niño no le permite concentrarse por demasiado tiempo.

# Clasificación de los juegos

Los juegos están divididos acorde al contexto en que se desarrollan, ya que este se determinó como factor clave en el desarrollo de cada didáctica.

Dentro del ambiente escolar existen dos espacios claramente marcados y que clasifican a los juegos de la siguiente forma:

## JUEGOS DE INTERIOR

Son desarrollados dentro de las salas de clases principalmente o en ambientes cerrados.

**Juegos de Interior - Habilidades Motoras:** Tienen como finalidad trabajar con el cuerpo, para mejorar la percepción del mismo y del entorno.

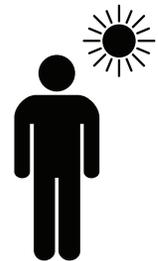
**Juegos de Interior - Desarrollo Cognitivo:** Presentan desafíos mentales que estimulen la imaginación, el lenguaje y la expresión oral, la concentración y la reflexión frente a diversos temas.

## JUEGOS DE EXTERIOR

Estos son realizados en algunas zonas como el gimnasio, las canchas y los patios.

**Juegos de Exterior - Exigencia Física Baja:** Desarrollan habilidades físicas específicas como la puntería, el equilibrio, la coordinación, entre otras, por lo que son ideales para etapas de calentamiento físico.

**Juegos de Exterior - Exigencia Física Alta:** Presentan desafíos complejos que requieren un esfuerzo físico mayor, y que generalmente cuentan con varias etapas y reglas.



# Información gráfica

En cada ficha se señalan los factores más relevantes para la organización del juego, los cuales son determinantes para el desarrollo de las didácticas de manera instantánea y espontánea.

## SÍMBOLOS

A través de su forma no-verbal transmiten la información de manera más rápida. La simbología creada es la siguiente:

**Duración del juego:** Está dado por tiempos estimados, sin embargo, queda en manos del profesor decidir el periodo adecuado de juego para cada momento, tomando en cuenta las características del curso.



5 min o menos

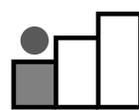


10 min o menos

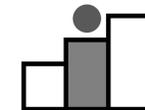


15 min o menos

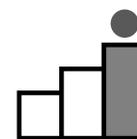
**Nivel de complejidad:** Tiene que ver con la elaboración y esfuerzo que necesita el juego para ser ejecutado. Además, se relaciona con los conocimientos previos que deban tener los alumnos.



Dificultad baja



Dificultad media

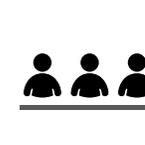


Dificultad alta

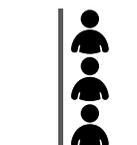
**Organización espacial:** Es el ordenamiento de los niños. Para los juegos de interior se intentará mantener el orden habitual, realizando los juegos en el espacio disponible detrás de los pupitres (en filas).



En círculo



En línea



En filas

**Número de jugadores:** Este factor determina si el trabajo se hará de forma individual o compartida. Los juegos de interior suelen ser individuales o en duplas, y los de exterior en grupos.



Trabajo personal



Trabajo en duplas



Trabajo grupal

# Información gráfica

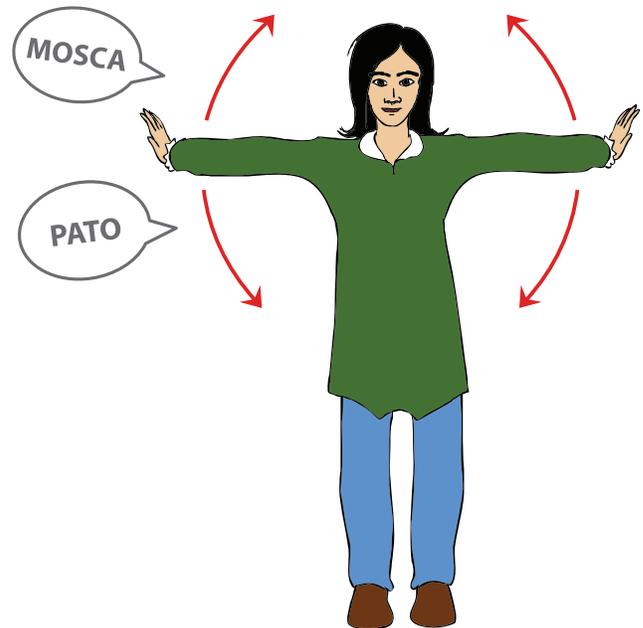
## ILUSTRACIONES

Entregan un mensaje claro y crean un buen proceso mental para el lector en cada fase del juego. Las ilustraciones muestran las distintas etapas y posiciones que se adoptan.

En algunas ocasiones éstas son acompañadas por flechas, las cuales indican un determinado movimiento del cuerpo o alguna trayectoria de desplazamiento a realizar por parte de los jugadores.

También se utilizan globos de texto, con mensajes que expresan los personajes cuando es necesario.

Las ilustraciones, tal como se mencionó anteriormente, presentan un grupo de personajes que se identifican con los usuarios de los juegos. Éstas son compuestas por una profesora, y por alumnos de variadas características.

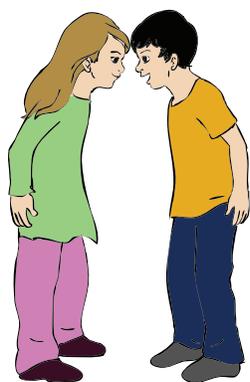
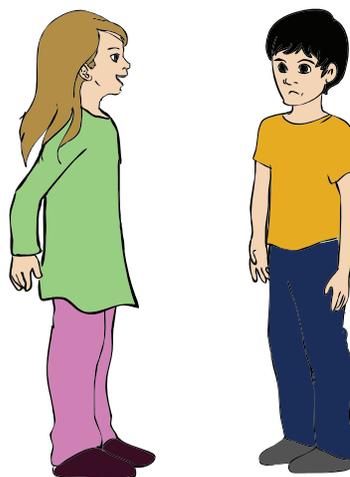


# Bis a bis

Equilibrio estático / dinámico

Se invita a los niños a formar parejas de juego, las cuales pueden estar compuestas por su compañero habitual del puesto de al lado:

- 1 Las parejas se sitúan una frente a otra, manteniendo suficiente espacio con el resto de sus compañeros. El maestro les pide realizar movimientos en conjunto.



2

Un posible esquema es el siguiente: “frente con frente”, “espalda con espalda”, “pecho con pecho”, etc.

- 3 Este tipo de rutina se puede complejizar con posiciones múltiples: “Pie derecho y mano derecha con pie derecho y mano derecha”, “hombro izquierdo con hombro derecho”, etc.



5 min o menos



Dificultad media



En filas



Trabajo en duplas

Juegos de Interior  
Habilidades motoras



# Las Estatuas

Vivenciar el cuerpo

Se invita a los niños a realizar figuras estáticas, las cuales pueden variar con cada juego. Una secuencia posible es la siguiente:

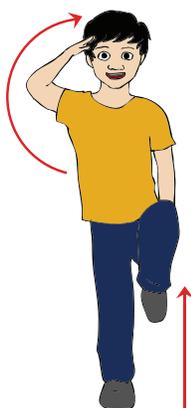
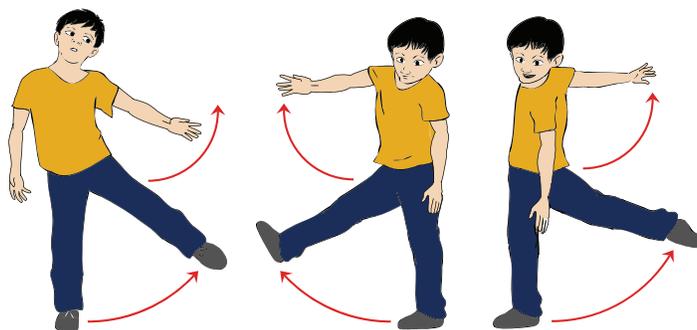


1

Llevar la pierna derecha hacia el lado, luego hacia adelante y atrás (también se pueden realizar los movimientos con las rodillas flexionadas si el espacio es limitado). Lo mismo con la pierna izquierda.

2

Repetir los movimientos anteriores acompañados por los brazos. Primero brazo y pierna derecha hacia el lado, adelante y atrás. Luego alternar extremidades de distintos lados para complejizar.



3

También se pueden imitar figuras siguiendo la dinámica de las estatuas, como por ejemplo un soldado, una paloma, etc. En el mismo ejercicio, se les invita a los niños a jugar "1, 2, 3 momias", mientras ellos realizan esta actividad.



5 min o menos



Dificultad baja



En filas



Trabajo personal

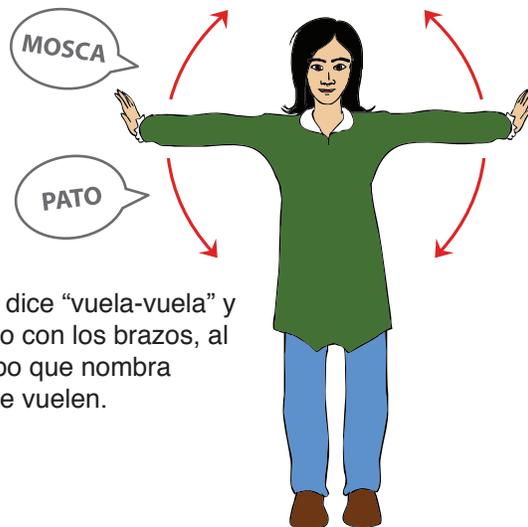
Juegos de Interior  
Habilidades motoras



# Vuela-vuela

Conocimientos y concentración

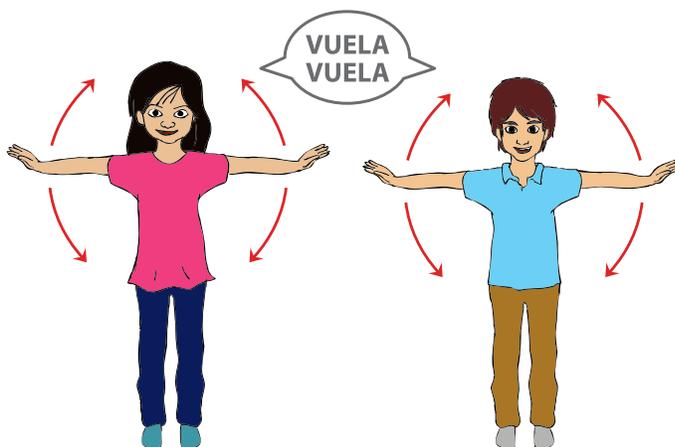
El animador les dice a los niños que deben imitarlo cuando represente animales que vuelen, pero cuando los animales sean incorrectos deben quedarse quietos y decir “no vuela”:



- 1 El animador dice “vuela-vuela” y hace el gesto con los brazos, al mismo tiempo que nombra animales que vuelen.

## NOTA:

Esta actividad es ideal para reforzar las clases de Ciencias Naturales. También se pueden agregar otras características a los animales, como por ejemplo sonidos que emiten.



- 2 Los jugadores responden “vuela-vuela” y mueven los brazos cuando corresponda. El animador debe ir corrigiendo a los niños.



- 3 Se pueden agregar otros animales como por ejemplo “nada-nada” para los que nadan, “salta-salta”, etc.



5 min o menos



Dificultad media



En filas



Trabajo personal

Juegos de Interior  
Desarrollo cognitivo



# Teléfono sin hilos

Desplegar la memoria y el lenguaje



5 min o menos



Dificultad alta



En línea



Trabajo grupál

LOS  
TRIÁNGULOS  
TIENEN 3  
LADOS



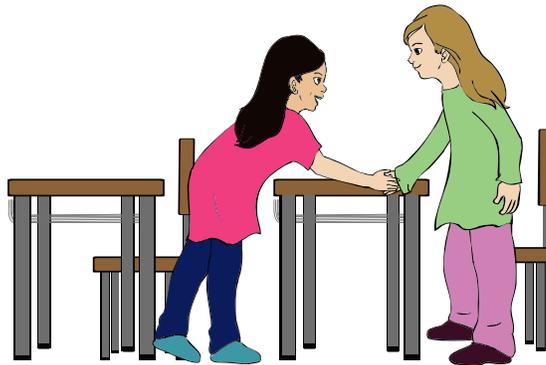
Se trabaja con los niños en las filas en que se ubican normalmente, para así formar equipos. El profesor debe escoger pequeñas oraciones o frases simples, una para cada fila:

1

El maestro le enseña al primer alumno de cada fila la frase (ya sea diciéndosela al oído o mostrándosela escrita), y le pide que la retenga en la memoria.

2

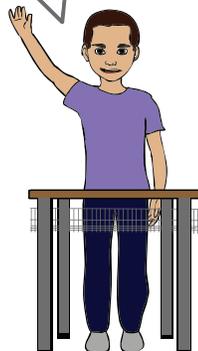
Al dar una señal, cada uno debe decir a su compañero de atrás la frase. El mensaje ha de pasar de oído a oído hasta el último de la fila.



3

Cuando la última persona oiga el mensaje, se levanta y lo dice en voz alta. El participante que diga primero la frase correcta ganará un punto para su fila.

LOS  
TRIÁNGULOS  
TIENEN 3  
LADOS



LOS  
CUADRADOS  
TIENEN 3  
LADOS



4

Luego de la primera ronda, otro mensaje se comienza de atrás hacia adelante. También se puede desordenar la disposición de los alumnos en la fila.

Juegos de Interior  
Desarrollo cognitivo



# La huaraca

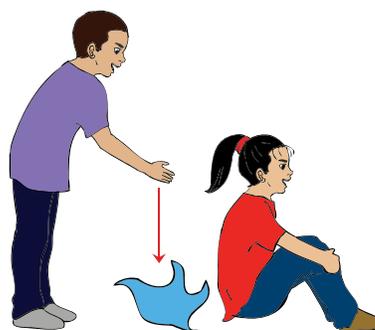
Velocidad y coordinación

Los niños se sientan en algún lugar donde dispongan de suficiente espacio para formar un círculo. Se necesita utilizar un pañuelo o cualquier objeto de similar:

- 1 Uno de los niños, de pie con el pañuelo en las manos, comienza a correr por alrededor del círculo mientras todos cantan: "Corre, corre la huaraca, el que mira para atrás, se le queda en la pelá".



- 2 Mientras se desplaza debe ir mostrando el pañuelo y tocando con él la cabeza o espalda de los jugadores sentados.



- 3 En cualquier momento dejará el pañuelo detrás de alguien. Si éste no se da cuenta, el que dejó el pañuelo da una vuelta completa y ocupa su lugar. El que estaba sentado es "huevo duro" y debe sentarse en el centro.



- 4 Si al jugador que le deja el pañuelo se da cuenta, debe correr e intentar atrapar a su compañero. Si no lo logra, él debe tomar el pañuelo y continuar el juego.



10 min o menos



Dificultad baja



En círculo



Trabajo personal

Juegos de Exterior  
Exigencia física baja



# Saltando círculos

Desarrollo del equilibrio



10 min o menos



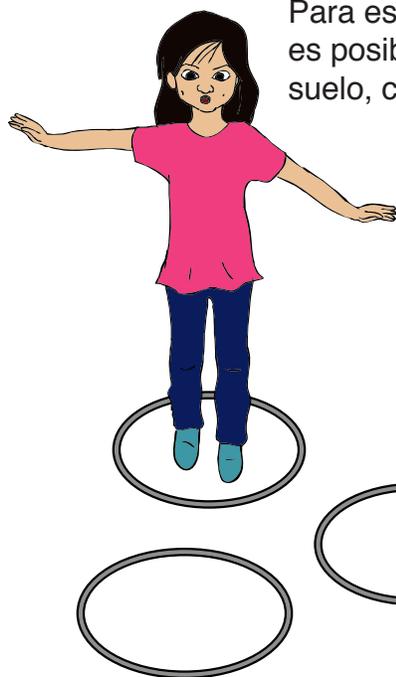
Dificultad media



En filas



Trabajo grupal



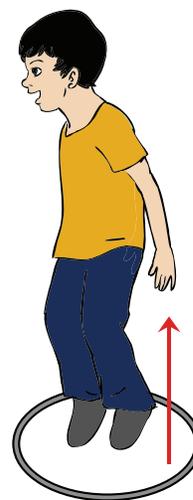
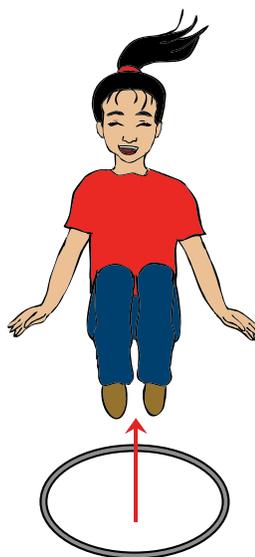
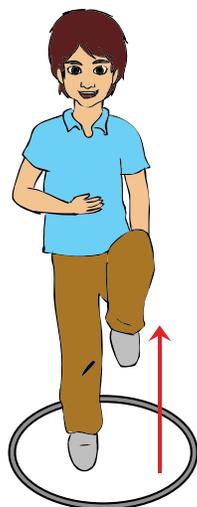
Para este juego necesitamos aros de plástico, pero si no es posible conseguirlos, se pueden dibujar círculos en el suelo, cada uno con un diámetro aproximado de 50 cms:

1

Los niños deben avanzar saltando de círculo en círculo. Debe haber trayectorias con mayor nivel de dificultad que otras. Se puede formar una sola fila o varias.

2

También se puede solicitar a los niños que: salten con un sólo pie, salten como conejos, salten a pies juntos lateralmente, etc.



NOTA:

Si se hace más de una fila existe la posibilidad de generar competencias entre ellas, además de permitir que los niños participen de forma continua.

Juegos de Exterior

Exigencia física baja

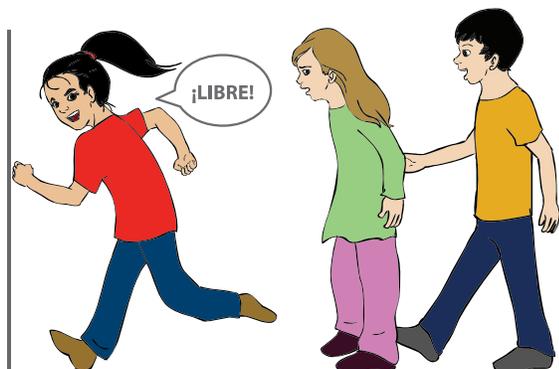
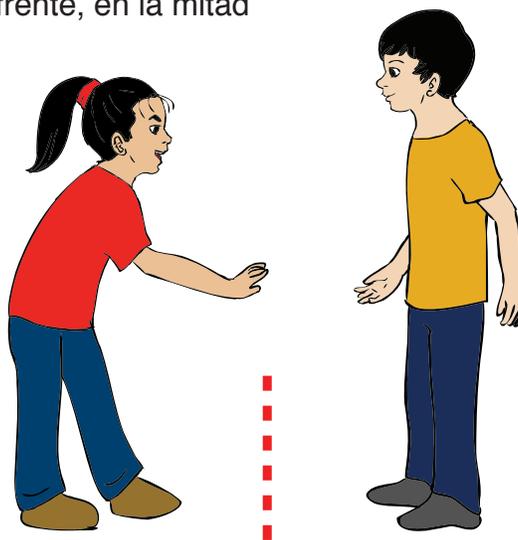


# Caballos - camellos

Velocidad y resistencia

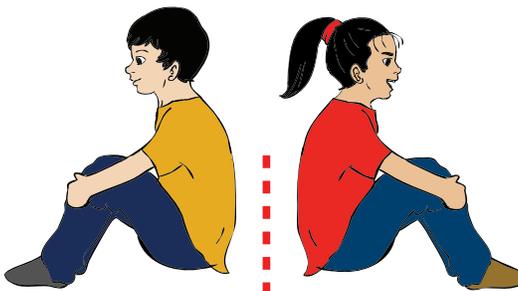
Se forman 2 equipos con igual número de participantes, unos serán los caballos y otros serán los camellos. Estos están dispuestos en línea, frente a frente, en la mitad del espacio delimitado para el juego:

- 1 Cuando el animador nombre a uno de los animales, por ejemplo, camello, el equipo nombrado debe correr y los otros los pillan.



- 2 Los jugadores deben correr hasta la línea de fondo donde quedan libres; los pillados pasan a ser parte del otro equipo.

- 3 El animador irá agregando dificultad al juego, pidiéndoles a los participantes que se sienten en el suelo frente a frente, que se pongan espalda con espalda, etc.



15 min o menos



Dificultad alta



En línea



Trabajo grupal

Juegos de Exterior

Exigencia física alta



# El semáforo

Velocidad de reacción



10 min o menos



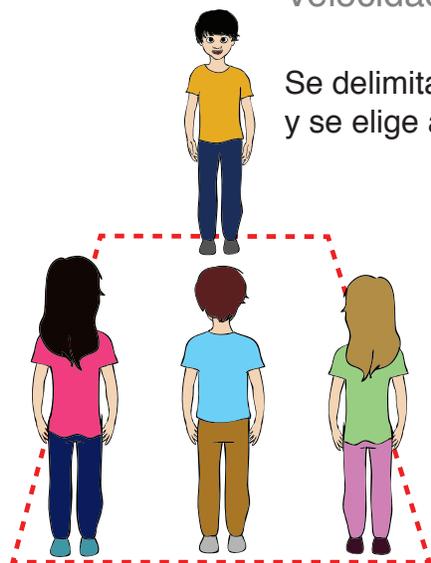
Dificultad media



En línea



Trabajo personal

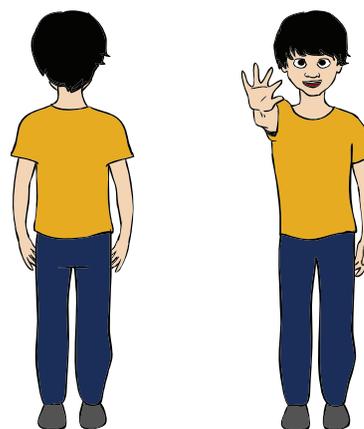


1

El jugador “semáforo” se ubica en la línea de llegada, mientras que el resto de los compañeros lo hace en el otro extremo, en la línea de partida.

2

El juego consiste en llegar a la línea de fondo, respetando las leyes del tránsito. Cuando el “semáforo” esté de espaldas es “luz verde” y todos pueden correr y avanzar. Si está de frente es “luz roja” y hay que detenerse.



3

El jugador que no logra detenerse a tiempo sale de la pista y se ubica a los lados como “carabiniero de tránsito”, que ayudará al semáforo a detectar quiénes se mueven con luz roja.



4

El jugador “semáforo” debe cambiar constantemente de luz verde a roja para sorprender a sus compañeros.

Juegos de Exterior

Exigencia física alta

