

JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES (Semana 18 al 22 de mayo)

Hola familias y bienvenidos a una nueva semana de Educación Física en casa.

Siguiendo con la programación de la asignatura, en esta ocasión vamos a variar un poco el formato vídeo por el de los juegos, y en este sentido nos referimos a los “juegos populares y tradicionales”, muchos de estos juegos se han convertido en apoyos importantes dentro de las clases de Educación Física pues ha sido demostrado que son elementales para desarrollar las capacidades físicas y motrices.

Vale la pena mantener vivos estos juegos. A través de los mismos podemos transmitir a los niños características, valores, formas de vida, tradiciones...

El juego tradicional, transmite el valor por lo inmaterial, por el placer natural de jugar, la educación no consumista.

Un juego en el que los niños están en contacto directo, se comunican, se socializan, se hablan...

No hace falta que diga lo importante que es para vuestros hijos que le dediquéis un momento de juego. Ellos os necesitan a su lado y compartiendo vivencias, porque a partir de ahí surgen unos vínculos afectivos y unas experiencias únicas que les acompañarán durante toda la vida.

Existe una inmensa lista de juegos tradicionales y populares para jugar con ellos, pero para refrescarte la memoria te traigo una pequeña lista con los juegos de siempre más famosos. Los básicos que gustan tanto a grandes como a pequeños.

Sólo hacen falta las ganas y el momento indicado para dejarte llevar y trasladar a tus hijos a tu infancia. Os propongo que a lo largo de esta semana practiquéis algunos de ellos, además seguro que vuestros papás, mamás, abuelos y abuelas conocen muchos más.

1. EL ESCONDITE

Es un juego en el que unos niños se esconden y otro niño tiene que buscar a los que se han escondido.

Antes de comenzar a jugar se delimita la zona donde se va a jugar y se sortea para ver quien empieza a contar.



2. LA GALLINITA CIEGA

Para este juego hace falta un grupo de niños, mínimo cuatro, y un pañuelo. A continuación, de entre el grupo elegimos a un niño que se tendrá que tapar los ojos con el pañuelo y finalmente le darán vueltas cantando la siguiente canción: “Gallinita ciega que se te ha perdido una aguja y un dedal da tres vueltas y lo encontrarás” para despistarlo.

El niño que tiene tapado los ojos tendrá que encontrar a los demás.



3. PIEDRA PAPEL O TIJERA

Es un juego de manos en el cual existen tres elementos. La piedra que vence a la tijera rompiéndola; la tijera que vencen al papel cortándolo; y el papel que vence a la piedra envolviéndola. Este juego es muy utilizado para decidir quien de dos personas hará algo.



4. SALTAR A LA COMBA

Saltar a la comba, o salto con cuerda, es una actividad practicada como juego infantil y como ejercicio físico. El uso de las cuerdas para saltar ha sido tradicionalmente uno de los juegos favoritos de los niños. El salto a la comba habitualmente consiste en que uno o más participantes saltan sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza. Si el juego es individual, es una persona que hacer girar la cuerda y salta.

Si el juego es en grupo, al menos son tres personas las que participan: dos que voltean la cuerda mientras que una tercera salta.



5. LA RAYUELA

Se puede jugar de manera individual, pero para mayor diversión se recomienda que sean dos o más los integrantes del juego. Se coge una tiza blanca y en el suelo se dibujan cuadrados y se numeran del uno al diez. Después cada niño debe coger una bolita o una piedrecita pequeña e ir tirando a cada número intentando que la piedra entre dentro de ese cuadrado porque de no hacerlo pierde su turno y le toca al siguiente. Gana el primero en llegar al diez.



6. CARRERA DE SACOS

La carrera de sacos es un juego muy popular entre los niños de todo el mundo. Para su desarrollo tan solo son necesarios unos cuantos sacos de tela (los de papel no sirven) y terreno suficiente para saltar. Para ejecutar la carrera los niños se introducen dentro de los sacos y éstos se atan al pecho o bien se agarran con las manos.

Los niños deben desplazarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse.



7. BALÓN PRISIONERO

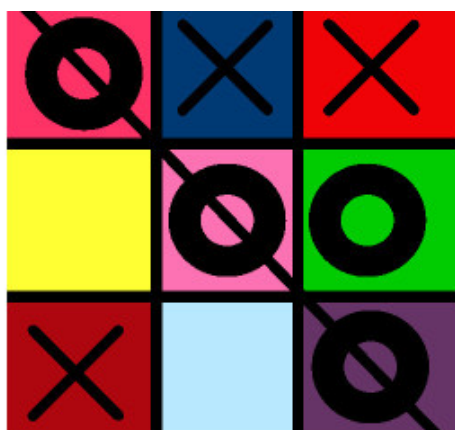
El objetivo es lanzar la pelota a los adversarios, ya que cuando un participante es tocado por la misma se va a la zona de los eliminados de su equipo. Gana el equipo que logre sacar del campo a todos sus adversarios. Los movimientos de los jugadores se limitan a su propio campo, no pudiendo traspasar la línea que los separa del campo rival.

Este juego sirve para desarrollar movimientos rápidos, destreza, dominio del cuerpo y cooperación entre los miembros del equipo.



8. TRES EN RAYA

El tres en línea, también conocido como tres en raya, juego del gato, tatetí, triqui, totito, tres en gallo, michi o la vieja, es un juego de lápiz y papel entre dos jugadores: O y X, que marcan los espacios de un tablero de 3×3 alternadamente. Un jugador gana si consigue tener una línea de tres de sus símbolos: la línea puede ser horizontal, vertical o diagonal.



9. LAS CANICAS

Se trata de un juego de puntería y precisión en el cual deberemos tocar a la canica objetivo con nuestra bola que será lanzada con nuestro dedo pulgar. Por supuesto, no está permitido ayudarnos arrastrando la mano o acompañar el lanzamiento con un movimiento. Existen varias modalidades para jugar a este juego. Entre todas las existentes algunas de las más interesantes son:

El Gua: se trata de un pequeño agujero en la tierra en el que se debía introducir la bola. A partir de ese momento se le podía dar a cualquiera de las bolas de los adversarios. Para conseguir ganar una bola se debía seguir el siguiente orden: Chupá (golpe flojo), Pie (golpe controlando la fuerza, con menor distancia de un pie entre las dos bolas) y Tute (golpe para alejar la bola del contrario y dar tiempo a meter la tuya en el gua).

El triángulo: cada jugador coloca una bola para apostarla en los vértices de un triángulo dibujado en el suelo (si jugaban más de tres jugadores, las bolas restantes se colocan en el centro del triángulo). Se trata de acercar tu bola al triángulo para sacar el mayor número posible de bolas de los contrarios y que la tuya no quedara dentro.



10. SILLAS MUSICALES

Para realizar este juego se necesitan sillas resistentes, al menos tantas como personas haya menos una, y música que se pueda iniciar y parar a voluntad: Se colocan todas las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro. Los jugadores están de pie delante de ellas, excepto una persona que controlará la música. Se colocará siempre una silla menos que personas estén jugando o dando vueltas.

Cuando empiece a sonar la música, los jugadores deben girar alrededor de las sillas siguiendo el ritmo. En el momento que para la música, cada persona intentará sentarse en una de las sillas.

Quien se queda sin sentarse en una silla quedará eliminado. Entonces se retira una silla, se recompone el círculo y vuelve a sonar la música. Se repite el juego hasta que la última ronda se hace con una sola silla y dos jugadores. Gana el que queda sentado en la última silla.



11. JUEGO DE LA SOGA

El tira y afloja, sogatira, juego de la soga o cinchada es un deporte que pone a dos equipos uno contra el otro en una prueba de fuerza. Dos equipos se alinean al final de una soga, la soga es marcada con una línea central y dos marcas a cuatro metros de cada lado del centro de la línea.

El equipo comienza con la línea central directamente sobre una línea marcada en la tierra, y una vez comenzado el concurso, intentan jalar al otro equipo hasta que la marca más cercana al equipo oponente cruce la línea central, o cuando cometan una falta (cuando un miembro del equipo cae o se sienta).



12. POLIS Y CACOS

El juego de polis y cacos: para empezar, se hacen grupos y después se rifa para que halla un grupo de polis y un grupo de cacos. Para hacer equipos uno rifa a los demás mediante una tonadilla: “teli catoli estaba la reina sentada en su gabinete vino gil apagó el candíl candíl, candilón justicia y ladrón”

Siguiendo el ritmo se va señalando sucesivamente a cada uno de los niños y niñas, al que le toca justicia será poli y el siguiente ladrón.

Los que les ha tocado polis se ponen cara a la pared y cuentan hasta 40 o 50, mientras, los demás se van a esconder.

Cuando los polis han terminado de contar van a buscar a los cacos y cuando los encuentran los cacos se van corriendo para que no los pillen, pues si un poli pilla a un ladrón este queda pillado en el lugar donde han contado los polis. Para salvarse los ladrones, van a donde los polis han contado y si un caco toca ahí, se salvan todos lo cacos y el juego comienza otra vez.



13. LA CARRETILLA

Se corre por parejas. Uno hace de carretilla andando con las manos y el otro es quien lleva la carretilla, sujetando al otro jugador por los dos pies.



14. UN, DOS, TRES, PALITO INGLÉS

A este juego pueden jugar dos personas pero es muchísimo más divertido si hay muchos niños así que cuantos más seáis mejor. Uno se pone en la pared y los demás en frente, así mientras el chico o la chica cuenta hasta diez los demás intentan llegar a la pared. En el momento en el que termina de contar se gira rápidamente y canta “¡Un, dos, tres, palito inglés!” y los demás deben quedarse totalmente quietos.

Así sucesivamente hasta que alguno llegue a tocar la pared siendo el ganador o ganadora.



15. JUEGOS DEL PAÑUELO

También se establecen dos equipos y una persona se pone en el centro extendiendo con el brazo un pañuelo. Cada uno de los participantes tiene un número. La persona que sostiene el pañuelo pronuncia, en alto, uno de esos números y los dos participantes luchan por llegar e intentar “quitarle el pañuelo de la mano de la persona neutral y ganarle, estirando fuerte, al contrario, aunque para ello deberá llegar, sin que el contrario le atrape, a encontrarse con sus compañeros.

El equipo que más veces se hace con el pañuelo es el ganador.



16. JUEGOS DEL TROMPO (PEONZA)

Es uno de los juegos más populares del siglo XX, también uno de los más antiguos. Una de las formas colectivas de jugar era formando un círculo en el suelo, en cuyo centro se colocaba un trompo dando vueltas para que los demás jugadores chocaran su trompo con éste. El que fallaba, dejaba su trompo ocupando la posición del anterior.

El juego del trompo tiene muchas variantes o modalidades:

1. Sacar a otros trompos.
2. Sacar objetos.
3. Cogerlo con la mano.
4. Rompe trompos.



17. CUBA-LIBRE

Se trata de un juego de pillado en el que los jugadores se encontrarán repartidos por un espacio donde, en principio, uno la ligará. El niño que la ligue tratará de pillar a los demás, que huirán para evitar que los pillen. El que sea pillado pasará a pillar, quedando el otro jugador liberado. Si un niño que huye, en un momento dado ve que puede ser pillado, puede pararse y poner los brazos en cruz diciendo la palabra "CU". De esa forma no puede ser pillado, pero no puede seguir jugando; para ello, en primer lugar otro compañero deberá cogerle de una mano poniéndose en su misma posición y diciendo "BA", y a continuación para poder seguir jugando, otro compañero deberá de pasar por debajo de los brazos unidos de ambos y decir "LIBRE", entonces los otros dos se sueltan de las manos y pueden seguir jugando libremente.

18. VEO VEO

En este juego el número de participantes es ilimitado. Se suele jugar en el exterior aunque también se puede jugar en espacios cerrados. Uno de los participantes elige un objeto que sus compañeros/as deben adivinar.

Para ello dice: “¡Veó veó!”

Los demás contestan: “¿Qué ves?”

Vuelve a decir: “Una cosita”

Los demás dicen: “¿Con qué letrita?”

Responde: “Empieza por la letra... y termina por la letra...”

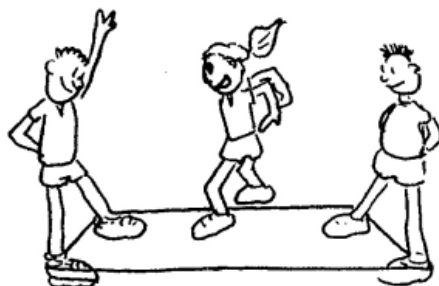
Este juego popular es interesante porque los niños/as aprenden cómo se escriben las palabras y pueden adquirir más vocabulario. Además, es muy útil porque no se necesitan materiales.



19. LA GOMA

La goma es un juego que tiene especial aceptación entre las niñas. Para llevarlo a cabo, se utiliza una goma elástica unida con un nudo por los extremos. Dos niñas se ponen en los laterales sujetándola con las piernas abiertas de modo que quede un espacio en el medio para saltar. Entonces, una o varias niñas tienen que realizar determinados ejercicios al ritmo de canciones y palmadas que interpretan las participantes.

En el momento en que una falla el ejercicio, pierde pasando a sujetar la goma.



20. EL YO-YO

El juego consiste en hacer subir y bajar el yo-yó de manera hábil. El objeto en sí está formado por dos elementos iguales (semiesferas) unidas por una espiga, en la espiga se anuda una cuerda que a su vez se enrolla para que el yo-yó pueda subir y bajar, para favorecer el retorno hay que dar un pequeño tirón de la cuerda.

Con suficiente habilidad y una manera especial de anudar la cuerda, se pueden representar figuras mientras el objeto baila.



21. GATO Y RATÓN

El Gato y ratón es un juego infantil que consiste en hacer un círculo con los participantes cogidos de la mano. Se escogen dos niños y se les da el papel de gato y al otro de ratón. Al ritmo de la canción: Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillaré.

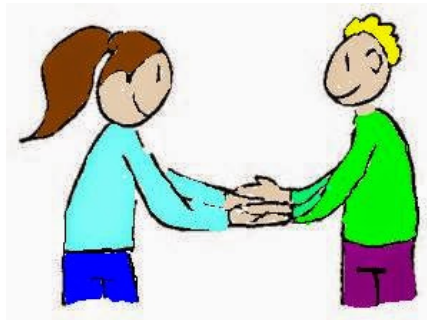
El ratón se escapará por entre los "agujeros" que hacen entre todos los participantes con las manos cogidas y los brazos lo más extendidos posibles. El gato le intenta seguir, pero los participantes bajan los brazos y no le dejan pasar, pero puede colarse entre los agujeros, siempre y cuando no lo rompa al pasar. Y cuando el gato toca al ratón, entonces ahora al ratón le toca ser el gato y escoger a una persona para que sea el ratón.



22. CALIENTA MANOS

Se ponen los jugadores cara a cara. Uno de ellos pone las manos con las palmas hacia arriba y el otro apoya encima las suyas cara abajo. En cualquier momento, el primer jugador puede girar rápidamente una o las dos manos para intentar palmear la mano del otro. El otro jugador deberá estar muy atento para retirarla y esquivar el palmetazo.

Si la palmada falla, se cambian los papeles. Si por el contrario, consigue tocar al compañero, se mantienen las posiciones.



23. EL ARO

El juego consiste en rodar el aro a mucha velocidad pudiendo establecerse una competición con otros niños de velocidad o de habilidad.



24. ZANCOS

Se trata de fabricar unos zancos con materiales de reciclaje y tratar de caminar con ellos sin caerse.



25. LA COMETA

Es un artefacto volador más pesado que el aire, que vuela gracias a la fuerza del viento y a uno o varios hilos que la mantienen desde tierra en su postura correcta de vuelo. Es un juego tradicional, pero también se realizan competiciones de cometas en las que participan principalmente adultos; desde 1980 se hacen concursos a la antigua usanza en los que intervienen cientos de concursantes.

Debido a su propia construcción lo habitual es desplegar las cometas en lugares abiertos y ventosos, como descampados o playas, etc.



26. PIES QUIETOS

Necesitaremos para este juego un mínimo de cuatro personas. De entre ellas se grita un nombre y el nombrado coge una pelota mientras los demás corren alejándose de él o ella. Cuando quiera gritará “¡Pies quietos!” y entonces todos deberán quedarse quietos, a su vez quien tiene la pelota da tres pasos y se la lanzará a alguien. Al primero golpe está herido, al segundo grave y al tercero muerto y se le elimina.



27. LAS CHAPAS

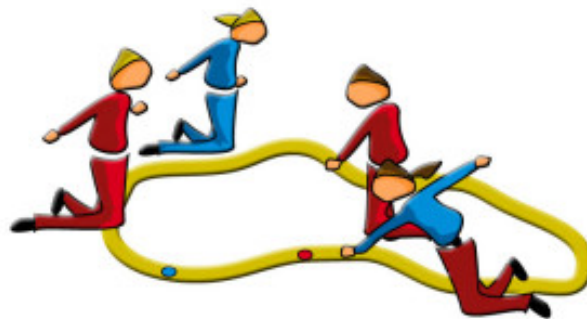
Cada jugador escoge una chapa y las colocan en la línea de salida. Consiste en que a través del circuito que se dibujaba en el suelo con tiza llegan a la línea de meta sin salirse del recorrido. NORMAS:

Se sale de uno en uno, alternativamente.

Las chapas se empujaban con el dedo.

Cuando una chapa se sale del recorrido tiene que volver a empezar.

La chapa que llegaba a la meta primero gana las chapas de los demás.



28. LAS TABAS

El juego consiste en lanzar al mismo tiempo la pita a lo alto y dejar caer las tabas, recogiendo la pita antes de que cayese al suelo. A continuación se volvía a lanzar la pita al tiempo que se intentaba mover las tabas de manera que quedara arriba el lado que se quería, todo ello muy rápido para recoger la bola antes de que tocara el suelo.

En una segunda tirada se recogían las tabas que estaban del lado correspondiente y se intentaba volver los huesos que no mostraban el lado correcto. Esta operación se repetía por cada uno de los cuatro lados de la taba.

Si la pita caía al suelo, la niña perdía la jugada y comenzaba a jugar otra. El juego terminaba cuando una de las participantes realizaba todas las jugadas.

