

JUEGOS, ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y MANUALIDADES

Sonia Cabello González

JUEGOS / ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE EXTERIOR

1. Saltar a la cuerda



Edades: a partir de 5 años

Objetivos: trabajar la concentración, la mejorar la resistencia muscular y la coordinación

Material: una cuerda

2. Básquet



Edades: a partir de los 6-7 años

Objetivos: desarrollar el control muscular, agudizar la coordinación, estimular la agilidad funcional, física y cognitiva, fomentar las habilidades sociales

Material: pelota de básquet

3. Fútbol



Edades: a partir de 5-6 años

Objetivos: promover el trabajo en equipo, mejorar la coordinación motora y favorecer el desarrollo de las habilidades comunicativas.

Material: pelota de fútbol

4. Pica pared:

a) Se elige a un jugador que “para” y que se coloca de cara a la pared con las manos apoyadas contra ella a la altura de los hombros. El resto de los jugadores se coloca tras una raya a unos diez metros de distancia.



b) Empieza el juego cuando el que para pica rítmicamente con las manos en la pared mientras dice “1, 2, 3, pica pared”. El resto de jugadores

aprovecha ese tiempo para avanzar hacia él lo más rápidamente posible.

c) En el momento que acaba la frase, el que para se gira de prisa hacia los jugadores, que deberán quedarse totalmente quietos.

d) Quien para señala a los jugadores que ha visto moverse al girarse o que no han podido aguantar quietos mientras miraba. Los señalados deberán retroceder a la línea de salida.

e) Se van repitiendo todos los pasos hasta que un jugador, en uno de los avances, toca la espalda del que para. En ese momento todos salen corriendo hacia la línea de salida. El que sea atrapado por el que para ocupará el puesto en la siguiente partida

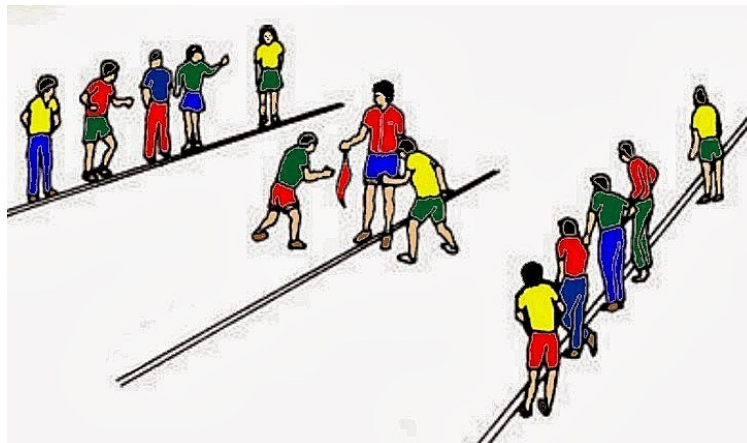
Edades: a partir de 3-4 años

Objetivos: mejorar las habilidades locomotoras y psicomotoras

Material: no se necesita material

5. El juego del pañuelo

- a) Lo primero se hacen dos grupos y cada grupo se pone en corro porque tienen que ponerse un número cada niño, así los dos equipos sin que un equipo sepa los números del otro equipo.
- b) Se hacen dos rayas alejadas y cada equipo se pone detrás de su raya.
- c) Un niño se pone en el medio con un pañuelo en la mano y si dice el número uno, tiene que ir los niños que tienen ese número, uno de cada equipo.
- d) El que coja el pañuelo tiene que ir corriendo a su parte del campo corriendo para que el contrincante no le pesque.
- e) Cada vez que cojas el pañuelito y consigas llegar a tu campo será un punto para tu equipo. También ganas un punto si el contrario ha cogido el pañuelito y tú lo pescas



Edades: a partir de 6-7 años

Objetivos: estimular el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Fomentar la socialización

Material: un pañuelo, trozo de tela o prenda de ropa

6. Escondite



Edades: a partir de 3 años

Objetivos: fomentar la socialización, beneficiar la comunicación verbal y no verbal, que los niños comprendan reglas y tiempos del juego, permitir el desarrollo de las funciones ejecutivas

Material: no se necesita material

7. Carrera de sacos



Edades: a partir de 5 años

Objetivos: fomentar el equilibrio y la coordinación motriz

Material: sacos o bolsas grandes resistentes

8. La bomba:

Se coloca a un niño en el centro de un círculo hecho por lo demás. Mientras él cuenta Los jugadores del círculo se pasan la pelota. Mientras, el del medio va contando hasta 10 y saca un brazo; 20, y saca el otro; 30, y levanta un brazo; 40, y levanta el otro brazo... Mientras están pasándose la pelota, el del medio puede indicar el cambio de sentido, velocidad...etc. Al llegar a 50 da una palmada y dice "bomba", la persona que en ese momento tenga la pelota se sienta en el suelo con las piernas cerradas y estiradas. Cuando se inicia otra vez el juego, se tiene que saltar a la persona que esté en el suelo y así poder pasársela al siguiente compañero. Gana el último que quede de pie.



Edades: a partir de 4 años

Objetivos: fortalecer las habilidades sociales, fortalecer el lenguaje y la capacidad de comunicación

Material: una pelota

9. Zumba:

el profesor de baile marca una coreografía y los niños deberán copiar los pasos al ritmo de la música



Edades: a partir de 4-5 años

Objetivos: mejorar la coordinación, socializar, memorizar pasos, divertirse, conciencia de grupo, ayudar a liberar energía.

Material: móvil o altavoz para poner canciones

11. Yoga:

Se harán posiciones para estirar los músculos y relajar el cuerpo



VectorStock®

VectorStock.com/22376142

Edades: a partir de 4-5 años

Objetivos: promover la armonía, canalizar la energía, mejorar la autoestima, estimular el autocontrol y fomentar el autoconocimiento.

Material: móvil o altavoz para poner canciones

12. Balón prisionero:

Consiste el juego en eliminar un equipo a otro, lanzando una pelota, de tamaño medio, contra un jugador del equipo contrario, sin pisar las líneas, tratando de darle en su cuerpo. Todos los jugadores se mueven constantemente dentro de su campo y se van pasando la pelota hasta que uno decide lanzarla a un contrario que para evitar ser eliminado por el toque de la pelota también está en continuo movimiento, sin salirse de su campo. Caso de ser eliminado pasará al campo contrario y quedará detrás de la línea del mismo campo, pero seguirá jugando, esperando que sus compañeros le pasen la pelota. Al cogerla se aproximará hasta la línea del campo para de esta manera poder lanzar con mayor precisión. Si toca a un contrario, vuelve a su campo de origen.



Edades: a partir de 6-7 años

Objetivos: desarrollar la agilidad y la estrategia en equipo

Material: una pelota de espuma o material blando

13. El juego de las sillas:

- a) se colocan todas las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro.
- b) 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.
- c) las sillas siguiendo el ritmo.
- d) en el momento que pare la música, cada persona intentará sentarse en una de las sillas.
- e) quien se quede sin sentarse en una silla quedará eliminado. Entonces se retira una silla, se recompone el círculo y vuelve a sonar la música.

f) 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.



Edades: a partir de 4 años

Objetivos: trabajar la velocidad y la destreza para lograr el objetivo, estimular la coordinación, viso-espacial puesto que los niños tendrán que escuchar la música y lograr sentarse en la silla antes que sus compañeros

Material: sillas y móvil o altavoz para poner canciones

14. Encontrar el tesoro:

Se esconde algún objeto y se les entrega a los alumnos algunas pistas para buscarlo. Pueden hacerlo en parejas o grupos. El primer grupo que lo encuentre gana.



Edades: a partir de 3 años siempre con acompañante adulto

Objetivos: activar los sentidos, explorar el entorno natural, identificar

Material: algún objeto para esconder, papel y lápiz para dibujar pistas o un mapa

15. Romper el globo:

Se les entregará un globo hinchado a cada pareja. El profesor dirá de qué manera tienen que petarlo, quien lo pite primero gana.



Edades: a partir de 5 años

Objetivos: desarrollar las habilidades motrices básicas, que se comuniquen entre ellos y trabajen en equipo para conseguir el objetivo

Material: globos

16. La araña:

a) Los jugadores están a un lado del campo. A medio campo, [sobre](#) una línea divisoria que coloca un jugador, es quien la lleva

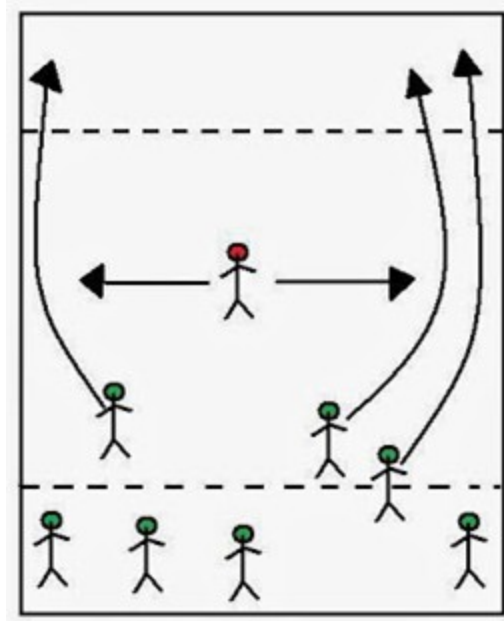
b) Los jugadores que están a un lado del campo tienen que conseguir pasar al otro lado sin que la persona que está en el centro los toque. Si la araña (persona que está en la línea) toca a alguien esta persona la lleva también.

c) Si los jugadores tardan mucho en pasar al otro lado, los que la llevan cuentan hasta 10, si durante este tiempo los jugadores que no hayan pasado quedan pillados. El juego acaba cuando no quedan jugadores libres

Edades: a partir de 5 años

Objetivos: activar la salud psicomotora, socializar,

Material: no se necesita material



17. La gallinita ciega:

a) En primer lugar se debe elegir a quien llevará la venda, es decir, el que hará el papel de gallinita ciega y deberá encontrar al resto. Una vez elegido debe ponerse un [pañuelo](#) en los ojos, de forma que no pueda ver nada.

b) El resto de los niños se ponen en círculo alrededor de la gallinita ciega, cogidos de las manos. La "gallinita" debe dar tres vueltas sobre sí misma antes de empezar a buscar, para que no sepa dónde está.

c) La tarea de la gallinita consiste en atrapar a alguno de los niños, que pueden moverse pero sin soltarse de las manos. Cuando la gallinita tenga a un niño, tiene que adivinar quién es mediante el tacto. Si acierta, se intercambian los papeles.



Edades: a partir de 3-4 años

Objetivos: fortalecer la confianza en sus compañeros, mejorar la percepción del espacio, favorecer la agilidad de los movimientos y los reflejos del niño.

Material: pañuelo para tapar los ojos

18. Preparados, apunten, fuego!:

a) Necesitará varias vendas para tapar los ojos, y unas pelotas blandas (de goma espuma sería lo ideal). Los niños se agrupan en pares donde uno de ellos tiene los ojos tapados. El niño que no tiene los ojos tapados guía al niño con los ojos tapados llevándolo del brazo.

b) El objetivo del juego es que el niño que tiene los ojos tapados le arroje la pelota a otro niño que tiene los ojos tapados, el cual tratará de atajar la pelota y arrojarla a otro niño con los ojos tapados. Si se toca a un jugador dos veces, el par de niños pierde y debe permanecer afuera de la línea de juego y ser espectador del juego. Los niños que no tienen los ojos tapados ayudan a los participantes que tienen los ojos tapados indicándoles cuándo se deben agachar, o mover, y en qué dirección.

Edades: a partir de 5 años

Objetivos: fortalecer la confianza en sus compañeros, mejorar la percepción del espacio, favorecer la agilidad de los movimientos y los reflejos del niño.

Material: pelotas blandas y pañuelos para tapar los ojos



19. Derribar las botellas:

Se colocaran varias botellas de plástico. Con una pelota cada grupo deberá derribar todas las botellas en el menor tiempo posible. El equipo que lo consiga con menos tiempo gana.



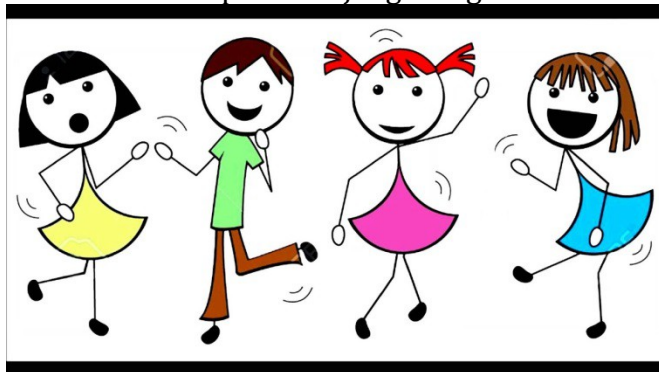
Edades: a partir de 4 años

Objetivos: fomentar la socialización, trabajar la puntería

Material: pelotas, botellas, agua

20. Baile congelado:

Pueden bailar hasta que la música se detiene abruptamente durante la canción! Luego, se debe congelar en su posición actual. Para aún más diversión, pida a los niños congelarse en poses como letras, animales o formas. Pueden incluso congelarse en poses de yoga! Si se mueven, están “fuera” hasta el próximo juego. El ganador es el que queda!



Edades: a partir de 3 años

Objetivos: ejercitar la coordinación, liberar energía, agilitar el movimiento y el equilibrio, divertirse

Material: móvil o altavoz para poner música

21. Tiras al combate:

- a) Coloca en el bolsillo trasero de cada jugador una tira de tela.
- b) Escoge a un árbitro adulto.
- c) Cuando el árbitro grite *¡Al combate!* los niños se persiguen unos a otros para tratar de agarrar las tiras de tela de los bolsillos del otro jugador y a su vez evita que le quiten su propia tira.
- d) El ganador es el participante que no se deje quitar la tira y tenga haya recaudado la mayor cantidad de tiras.



Edades: a partir de 5 años

Objetivos: desarrollar la capacidad motora, la persistencia, fortalecer las piernas y desarrollar el lado cognitivo haciéndoles crear estrategias para escapar o pillar.

Material: pañuelos, prenda de ropa, trozo de tela

22. Pompas de jabón



Edades: cualquier edad

Objetivos: divertirse, captar su atención, estimular su capacidad de concentración.

Material: jabón, agua y material para soplar

23. Recoger piedras y plantas



Edades: cualquier edad

Objetivos: explorar, disfrutar de la naturaleza, descubrir distintas cosas que ofrece el entorno

Material: no se necesita material

24. El teléfono:

a) Elige a una persona para que empiece el juego. Esta persona pensará en una palabra y la susurrará a la persona que está a su lado. La palabra debe ser poco común, ya que la idea es ver cuánto cambia al final del juego.

b) Una vez que le haya dicho la palabra a la siguiente persona, esta se la susurrará a la persona que está a su lado. Los jugadores seguirán escuchando la palabra y repitiendo lo que piensan que escucharon a la persona que está a su lado. Esto se hace hasta que se le haya dicho la palabra a la última persona de la línea o del círculo.



Edades: a partir de 3 años

Objetivos: captar la atención, trabajar en equipo, trabajar vocabulario

Material: no se necesita material

JUEGOS PARA UNA GINCANA:

1.Revelo de ciegos:

Se forman dos equipos. La mitad de cada equipo se coloca en un extremo del recorrido y la otra mitad enfrente. A la señal, salen los dos primeros de cada equipo con los ojos vendados. Deberán alcanzar al jugador de su equipo situado en el otro extremo del campo con las instrucciones que reciben de sus compañeros. Al llegar, entregan el testigo al siguiente jugador que, con los ojos vendados, deberá recorrer el camino inverso... hasta que todos los ciegos hayan hecho el recorrido.

2.Carrera de cangrejos

Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.

3.Carreras con globos de agua.

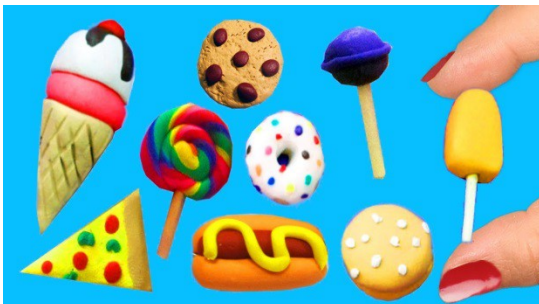
Un globo de agua se coloca en la zona de la nuca y hay que trasladarlo de un punto a otro y regresar. Se juega en dos equipos, cada uno de al menos dos participantes. También se puede pasar el globo de uno a otro y llenar el barreño con X globos. El que consiga que todos los globos lleguen sin caer al suelo gana.

4.Carrera de animales

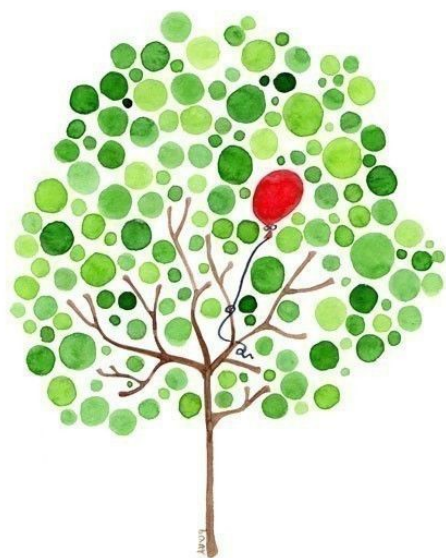
Se forman dos equipos. En cada equipo, habrá un elefante, un perro, un burro... que deberán moverse de cierta manera, a pata coja, a cuatro patas, hacia atrás...gana el que llegue primero.

MANUALIDADES

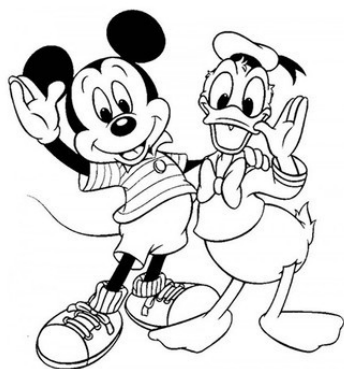
- **Plastilina:** Realizaremos manualidades para trabajar el vocabulario explicado. Los colores, animales, la comida...



- **Pintura de dedos**



- **Colorear**



- **Pulseras**



- **Pintar las piedras y plantas recogidas**



- **Abanico de papel**



- **Cinta de indio**



- **Manualidad con palo de helado**



- **Manualidad con goma eva**



- **Pintura de cara**



-Aviones de papel



- Pintar máscaras



OTRAS ACTIVIDADES:

1. Veo veo...

Otro clásico que no es el «veo veo» sino que se trata de decir palabras que empiecen por la letra tal o, la versión para los más pequeños, cosas que sean del color o material tal.

2. Que tengo en el coco

Se colocará un papel en la cabeza con el nombre de un animal o cualquier otra cosa. Se harán preguntas en círculo para adivinar que X soy

3. Taboo

Se definirá una palabra que tendrán que adivinar pero sin utilizar las palabras que aparecen en el papel

4. Categorías

Se dan varias categorías: animales, deportes, lugares... y se dice una letra. Tendrán que escribir una palabra para cada categoría que empiece por esa letra. Quien complete primero todas las columnas de categorías gana

5. ¿Qué falta?

Se trata de un escondite visual. Pedir al que *la pille* que observe bien la sala donde estéis y que cuando acabe, salga de ella. Los que se quedan han de decidir esconder un objeto que quede visible. Al entrar *el que pilla* a la sala ha de descubrir el objeto que falta

6. Piedra papel y tijera

7. El palito más corto

Lo puedes hacer con cualquier palito, escarbadietes, pajitas que encuentres. Prepara tantos palitos de diferentes medidas como personas jueguen. Ponlos todos en una mano escondiendo parte del palo. Procura que las partes visibles queden a la misma altura. Cada jugador coge uno y gana el que consiga el palito más corto!

8. El director de orquesta

Nos colocaremos en círculo y una persona se col·loca en medio. Una persona del círculo empieza con un movimiento y los demás lo tendrán que copiar. Cada vez que cambie de movimiento los demás lo copiaran y la persona que esté en el medio deberá adivinar quien es el que empieza los movimientos, es decir, quien es el director de orquesta.

9. Palabras encadenadas

La idea es ir encadenando palabras por turnos donde la palabra ha de empezar por la última letra o sílaba (si lo quieres hacer más difícil) de la palabra que acaban de decir.

10. Jugar a las cartas

11. Dominó