

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte  
Subdirección General de Cultura Física  
Dirección de Activación Física y Recreación

# Juegos Recreativos



Subdirección General de Cultura Física  
Dirección de Activación Física y Recreación

## *Juegos Recreativos*

El juego es aquella dimensión donde el ser humano, se remonta a un mundo diferente, con otras reglas, donde se muestra la esencia de cada uno de nosotros, sin mascarar ni caretas, donde todo – o casi todo – se puede, es el sueño hecho realidad, todo se transforma según nuestro deseo, y el ser humano se remonta a lo más profundo de su ser.

Los recreativos tienen la ventaja de poder ser aplicados tanto por maestros de educación física, padres de familia o voluntarios.

Se sugiere establecer una activación física, mínimo durante 90 minutos diarios de tipo moderado, ya sea de manera continua o acumulativa con el fin de incidir en la preservación de su salud y consecuentemente elevar su calidad de vida.

### Desarrollo del Juego

#### PASO 1:

Indicar el nombre del juego.

Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.

#### PASO 2:

Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

#### PASO 3:

Aumentar el grado de dificultad.

Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

## **El Huevito**

(Contacto, habilidad)

Número de jugadores: de 6 en adelante.

Material: Cualquier tipo de balón.

Organización: 6 jugadores (“la gallina”) forman un círculo mirando hacia fuera (espalda con dirección al centro del círculo) y se cogen del brazo del compañero de la derecha y del de la izquierda. Todos los jugadores inclinan el tronco hacia adelante, de forma que puedan tocarse los glúteos. De esta forma se consigue una superficie de transporte para el “huevito”. Un balón hace de huevo y se coloca en la superficie de transporte. Se delimita una salida y una meta, el primer equipo que llegue a la meta sin tirar el “huevito” será el ganador. El equipo que tire el “huevito” tendrá que comenzar de nuevo.

Variantes:

- a) Poner un huevito con obstáculos: Se colocan varios pequeños obstáculos en el camino.
- b) Cestita de huevitos: una caja pequeña del revés es una “cestita de huevitos”. La gallina debe intentar poner el huevo exactamente dentro de la caja

## **“A morder la cola”** (Reacción, coordinación, cooperación)

Número de jugadores: de 6 en adelante.

Material: No aplica

Organización: todos los jugadores forman un “gusano gigante” cogiéndose cada jugador de la cadera del compañero que tiene delante.

Idea del juego: la cabeza del gusano intenta morderse la cola, es decir, atrapar al último jugador. Si lo consigue, la cola se coloca a la cabeza del gusano y forma el siguiente gusano.

Variantes:

- a) Lucha de gusanos: 2 o más gusanos intentan morder la cola del contrario, es decir, tocar al último componente de un gusano enemigo.
- b) Morder las extremidades: como se explica en el inciso a), pero ahora todo el que ha sido mordido se une al gusano ganador.

Nota: La cadena nunca debe romperse! Los puntos críticos son los extremos de los gusanos.

## **La Cadena** (Velocidad, resistencia)

Número de jugadores: indeterminado

Material: No aplica

Organización: todos los conejos corren por el campo de juego y son perseguidos por el cazador. Si éste atrapa a un conejo, ambos formarán una cadena. El resto de los jugadores atrapados se unirán a la cadena y solamente los extremos de los eslabones podrán atrapar a los demás con la mano libre.

Variantes:

- a) Si una cadena de tres toca a otro jugador, se formarán dos cadenas de dos eslabones.
- b) Equipo de cadenas contra equipo de jugadores libres con tiempo cronometrado.

Nota: si una cadena se rompe no podrá seguir atrapando y el juego comenzará desde el principio.

## **El cocodrilo** (Reacción)

Número de jugadores: Máximo 12 por grupo alrededor de un cocodrilo.

Organización: Un cocodrilo está echado en el suelo y rodeado por los jugadores. Cada jugador tocará al cocodrilo sin miedo con la mano o un dedo. Si el monitor dice “cocodrilo”, éste se despertará y podrá morder a cualquiera que no se aleje tan deprisa como haga falta (“morder” significa tocar al jugador que sea lento).

Idea del juego: siendo las órdenes del monitor, el cocodrilo deberá morder a tantos jugadores como le sea posible.

Variantes:

- a) Cocodrilo hambriento: Cada cocodrilo tiene un cierto número de intentos de morder y los que tenga éxito se contarán.
- b) Los que hayan sido mordidos se convertirán en cocodrilos.
- c) Varios cocodrilos están repartidos por un espacio limitado.
- d) El cocodrilo puede morder sin recibir la orden.

## **La Caza** (Condición física general)

Número de jugadores: 3 en cada grupo, formar varios grupos (al menos 2)

Material: balones ligeros.

Organización: Los jugadores se dividen en un grupo de cazadores y en uno de conejos. Los balones ligeros servirán de “municiones”. El grupo de cazadores pasa el balón ligero de jugador a jugador de forma que se consiga el mayor número de aciertos. El jugador al que le sea pasado el balón no puede seguir corriendo con el balón en la mano.

Idea del juego: El grupo de cazadores debe conseguir el mayor número de aciertos sobre el grupo de conejos dentro de un determinado espacio de tiempo. Si se consigue se cambiarán los papeles.

Variantes: si no se dispone de balones ligeros, el acierto sobre un conejo solamente será válido cuando el balón rebote antes en el suelo (indirecto).

## **La portería voladora** (Condición física general, cooperación)

Número de jugadores: A partir de 10.

Material: 1 balón de baloncesto, 2 aros de gimnasia.

Organización: 2 equipos se enfrentan jugando “baloncesto”. Sin embargo, no se juega sobre cestas, sino sobre una “portería voladora”. Las porterías voladoras se componen de un jugador de cada equipo que se encuentra en la zona de tiro libre del campo contrario con un aro en la mano. Los demás jugadores no pueden pisar la zona de tiro libre.

Idea del juego: La portería voladora debe de moverse en la zona contraria de tiro libre con tanta habilidad que los propios compañeros puedan introducir el balón a través del aro. Si se consigue, la portería habrá sido lo suficientemente rápida y se habrá conseguido una canasta.

## **“Stando”** (Condición física general, reacción)

Número de jugadores: entre 8 y 15.

Campo: dependiendo del tamaño del grupo, medio campo de baloncesto o mayor.

Material: un balón ligero.

Organización: los jugadores cuentan y cada uno memoriza su número. Si el grupo se conoce entre sí, puede operar con los nombres. Uno de los jugadores que se encuentran en el círculo lanza el balón al aire y dice un número o un nombre. Mientras todos los jugadores se alejan corriendo, el jugador nombrado debe esforzarse en atrapar el balón. En cuanto lo haya conseguido dirá “Stando” o “alto”, con lo cual todos los demás permanecerán quietos. Ahora intentará tocar a uno de sus compañeros lanzando el con el balón. Si lo consigue, quien haya sido tocado deberá lanzar el balón la próxima vez. Si quien tiene el balón no consigue dar a nadie, deberá ir a buscar el balón y volver a intentar.

Idea del juego: corriendo y lanzando con habilidad hay que acertar o bien evitar muchos certeros lanzamientos.

## **Pelea de Globos.**

(Condición física general y reacción)

Número de jugadores: indeterminado.

Material: Globos.

Edades: 7-8 en adelante.

Organización: Cada jugador se ata un globo en el tobillo, el juego consiste en tronar el globo a los demás sin que te exploten el tuyo. El último que quede sin pinchar será el ganador.

Variantes: se pueden formar grupos y el grupo que al final tenga más globos sin pinchar será el ganador.

Idea del juego: tratar de reventar todos los globos de los otros jugadores y evitar que el nuestro quede intacto.

## **Carreras de sacos**

(Psicomotricidad, condición física general)

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Costales

Organización: cada jugador se introduce en el interior del saco (que preferible que llegue a la altura de la cintura). Se marca una línea de salida y otra de llegada y lógicamente gana el que llegue primero a la meta.

Variantes: esto también se puede hacer en equipos y bajo tiempo cronometrado.

Idea del juego: tratar de llegar primero a la meta o zona señalada sin salirse del saco.

## **Los Costalitos** (Condición física general, destreza)

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Costales

**Organización:** Formar equipos con número par de integrantes; cada equipo tendrá un costal al frente de la fila. A una señal del conductor, el primer niño de cada equipo jalará, hasta un lugar determinado, al segundo jugador que estará sentado en el costal, dándole la espalda al que lo va a arrastrar. Al llegar al lugar designado por el conductor, se cambiarán los papeles y el que iba sentado, ahora jalará, para regresar al lugar donde iniciaron la carrera y entregar el costal a la siguiente pareja.

**Variantes:** también se puede hacer las carreras bajo tiempos y los últimos en llegar pueden ser eliminados hasta llegar a un solo equipo ganador.

**Idea del juego:** arrastrar a los jugadores en un costal hasta un punto o una meta determinada.

## **Cardenales y Carpinteros** (Condición física general, destreza, habilidad)

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Pañuelos

**Organización:** Se forman dos grupos, uno frente al otro. Se marcarán unas metas y se les pondrá nombre a los equipos. Cuando el maestro (monitor) diga el nombre de cualquier equipo, éste correrá a alcanzar al equipo contrario. A la persona que este equipo alcance pasará a integrar parte del equipo contrario. Si alguno llega a la meta, ya no podrá ser atrapado por su contrario. El equipo que al final quede con más integrantes, ganará.

**Variantes:** Se pueden utilizar pañuelos amarrados en la cintura de los jugadores y cuando el uno del equipo contrario lo tome, pasará a ser parte del equipo.

**Idea del juego:** atrapar a todos los jugadores del otro equipo.

## Los Aros Locos

Número de jugadores: indefinido

Material: Aros de gimnasia

Organización: en grupos de 4, los jugadores formarán varios equipos, los cuales se colocarán uno de tras de otro haciendo una línea, se pone un Aro frente a cada equipo a una distancia de 10m. Cada jugador tendrá que correr hasta el aro, pasar el aro por su cuerpo de arriba abajo y dejarlo en el suelo, para regresar corriendo a su fila tocar la mano de su otro jugador y así sucesivamente. El primer equipo que termine de pasar dentro del aro, será el ganador.

Idea del juego: correr lo más rápido posible hasta el aro para pasarlo de arriba abajo por el cuerpo y regresar a la fila para que el siguiente jugador haga lo mismo.