

*COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA
ZONA R050*

*MATERIAL DE APOYO PARA FORTALECER
VALORES*

NIVEL PREESCOLAR Y PRIMARIA



PRESENTA: PROFR. RUFINO ALBERTO MARTINEZ CASTILLO

AGOSTO 2020

INTRODUCCIÓN

Fomentará la realización de actividades saludables. Es un medio donde se puede entregar una nueva modalidad para realizar actividades lúdicas, actividad física dentro de los establecimientos escolares. Además de crear buenos hábitos y educar en valores, de manera que los alumnos lo puedan proyectar hacia sus compañeros, familia y comunidad. Teniendo en cuenta que las actividades pueden desarrollarse en forma libre y espontánea (por el solo placer de jugar) o con una intencionalidad pedagógica y con intencionalidad (para la mejor convivencia) es necesario abordar el tema desde varias instancias: libre, educativa y cultural.

OBJETIVOS

Promover y fortalecer la participación e integración de la población escolar a la práctica de la actividad física, recreativa

Promover la sociabilización escolar, hábitos y valores que favorezcan a la convivencia.

PROPÓSITO

Generar el hábito del ejercicio y el mantenimiento de la vida saludable entre la población escolar, a través de rutinas de actividad física estructuradas.

Fortalecer los valores de la cooperación, perseverancia y solidaridad mediante la actividad física, el juego dirigido, actividades.

BENEFICIOS

Potencia la sociabilización.

Fortalece la autonomía.

Refuerza la memoria a largo plazo.

Mejora la disposición frente al aprendizaje.

Mejora la calidad de vida.

Disminuye el estrés.

Desahogar tensiones (disminuye el Bullying).

PROPUESTAS

Realización de baile entretenido.

Juegos didácticos.

Juegos de salón

Juegos recreativos

Juegos tradicionales

Actividades predeportivas

Actividades competitivas

Materiales

Música: uso del radio o CD para aplicar rutinas de baile

Balones, pelotas de vinil, pelotas de esponja,

Cuerdas cortas, sogas largas

Aros, conos, bastones, paliacate, hojas de papel reciclado

Resorte o elástico, listones

Colchonetas para motricidad

Marcación de juegos en el patio con gis o pintura como el avioncito o el caracol

Juegos de mesa

Canicas, matatena, yoyo

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Dirección Escolar, Subdirección Escolar, Y Promotoría

A QUIEN VA DIRIGIDO

A los alumnos TDAH, que tienen problemas de conducta, los alumnos más inquietos de cada uno de los grupos, los alumnos que tienen problemas de sobre peso.

FUNCIÓN DE LOS DOCENTES

Planear, organizar, dirigir y conducir las actividades; así como motivar a los alumnos más inquietos, a los alumnos que no se integran con facilidad con sus compañeros y que tienen problemas de obesidad a participar en alguna de las actividades planeadas.

MATERIAL DE APOYO

SUGERENCIAS DE JUEGOS

RONDAS Y CANTOS

LA RUEDA DE SAN MIGUEL

Número de integrantes: Ilimitado

Material: Ninguno

Instrucciones: Se unen todos de las manos y se forma una ronda (círculo). Se va girando y se empieza a cantar la canción. En el momento en que cada uno escucha su nombre se da la vuelta y comienza a girar de espaldas, así se queda hasta que el juego termina. El juego termina cuando todos quedan al revés.

La canción que se canta durante el juego es:

A la rueda, rueda De San Miguel, San Miguel

Todos cargan su caja de miel

A lo maduro, a lo seguro

Que se voltee (Nombre del niño) de burro.

LOS PILARES DE DOÑA BLANCA

Número de participantes: Ilimitado

Material: ninguno

Instrucciones: Los niños forman una rueda con una niña al centro, un niño queda fuera del círculo, la rueda gira y todos cantan. Cuando acaba la canción, el niño que quedó fuera trata de separar los brazos unidos, para romper el círculo. Mientras hace eso pregunta: "¿De qué es este pilar?" y le contestan: "de oro", "de plata", etc.,

Hasta que logra romper el círculo y persigue a la niña del centro. Cuando la alcanza, se eligen otros dos niños y se recomienza el juego.

La canción que se canta durante el juego es:

Doña Blanca está cubierta de pilares de oro y plata, romperemos un pilar para ver a Doña Blanca.

-¿Quién es ese jicotillo, que anda en pos de Doña Blanca?

- Yo soy ese jicotillo, que anda en pos de Doña Blanca.

Romperemos un pilar para ver a Doña Blanca.

EL PATIO DE MI CASA

Participantes: Ilimitado

Material: Ninguno

Instrucciones: Los niños se colocan en círculo y uno de ellos en el centro. Al comenzar la canción todos avanzan hacia la derecha y al decir "agáchate" los del círculo se agachan. Al decir "Y vuélvanse..." todos se paran.

Mientras el que está en el centro se coloca las manos en la cintura y va poniéndose delante de cada uno de ellos hasta que se termina la canción. El niño que quedo frente al que se estaba moviendo dentro del círculo pasa al centro y se repite la canción. Ahora le toca al otro moverse como el primer compañero.

La canción que se canta durante el juego es:

El patio de mi casa
Es muy particular,
Cuando llueve se moja,
Igual que los demás.
Agáchate y vuélvete agachar,
Que las agachaditas no saben bailar.
Agáchate y vuélvete agachar,
Que las agachaditas no saben bailar.
Hache, i, jota, ka, ele, elle, eme, a,
Que si tú no me quieres
Otra niña me querrá.
Hache, i, jota, ka, ele, elle, eme, a,
Que si tú no me quieres
Otro niño me querrá.

VÍBORA DE LA MAR

Participantes: Ilimitados

Material: ninguno

Instrucciones: Para este juego los niños deberán formar una fila. Además de los niños en fila (línea) deberá haber dos niños (los más altos de la clase, o la maestra (o) con el niño más alto). Estos dos niños deberán elegir un nombre, uno de los dos niños deberá llamarse melón y la otra sandía. Estos dos niños altos, unirán sus manos en lo alto formando un puente.

El resto de los niños (los que están en fila, alineados) pasarán por debajo del puente y empezarán a cantar la canción. Cuando el resto de los niños alineados vayan caminando, en zigzag (similar a los movimientos de la víbora o culebra) podrán recorrer todo el salón de clases o el patio, pasando por debajo del puente dos o tres veces. La canción se repite dos o tres veces.

Al momento en que casi termina la canción. Cuando dice: día, día, día, repentinamente los niños del puente deberán bajar sus manos y atrapar al niño que en ese momento esté pasando por debajo del puente. Los dos niños del puente, le preguntarán al niño atrapado Con quién te vas con melón o con sandía. El niño atrapado deberá elegir. Si el niño atrapado, decide que se va con sandía deberá poner sus manos en los hombros del niño que lleva ese nombre. Y así formarán otro puente y será más divertido para los niños de la fila, pasar pie debajo de dos o más puentes.

La maestra puede elegir diferentes nombres para los niños del puente. Puede usar diferente vocabulario de acuerdo al que están aprendiendo los niños.

La canción que se canta durante el juego es:

A la víbora, víbora de la mar, de la mar
Por aquí pueden pasar
Los de adelante corren mucho y los de atrás se quedarán
Tras, tras, tras.
Una mexicana que fruta vendía
Ciruela, chabacano, melón y sandía
Verbena, verbena, jardín de matatena
Campanita de oro déjame pasar
Con todos mis hijos, menos el de atrás
Tras, tras, tras
Será melón, será sandía,
Será la vieja del otro día, día, día.

MATARILERILERÓN

Participantes: Ilimitados

Material: ninguno

Instrucciones: Se hace una fila con todos los niños, la persona que va a pedir los pajes se coloca frente a la fila. La persona que queda sola comienza a cantar: "Amo ato Matarilerieron" saltando hacia delante y hacia atrás alternativamente y los niños le contestan la frases que sigue de la canción, de la misma manera.

La canción que se canta durante el juego es:

Coordinador: Amo ato, Matarilerieron

Niños: ¿Qué quiere usted? Matarilerieron

Coordinador: Yo quiero un paje, Matarilerieron

Niño: Escoja usted Matarilerieron

Coordinador: Escojo a "Andrés" Matarilerieron

Niños: ¿Qué nombre le pondremos? Matarilerieron

Coordinador: Le pondremos "Superman" Matarilerieron

Niños: Ese nombre si le gusta (o no le gusta) Matarilerieron

Todos: A las doce de la noche agarremos un puerquito, a las doce de la noche nos daremos un sentón (se agachan) y otro de pilón (se agachan de nuevo).

ACITRÓN

Los jugadores se sientan en círculo. Alguno de ellos inicia el juego poniendo con la mano derecha una piedra pequeña enfrente del jugador que tenga a su derecha, éste tiene que recogerla y pasársela, a su vez, al jugador de su derecha, mientras cantan lo siguiente (repetidamente hasta que alguien se equivoque):

Acitrón de un fandango

zango, zango, sabaré

sabaré que va cantando

con su triqui triqui trán

Bartolo tocó la flautacon un agujero solo

y vamos a dar la latacon la flauta de Bartolo tolo tolo

Al jugador que le toca recoger la piedra en el momento que se canta alguno de los versos finales de las dos estrofas no debe pasar la piedra inmediatamente ni soltarla, sino que, al ritmo del verso, hace como que la pone enfrente del jugador de su derecha y la regresa frente a él, la vuelve a poner enfrente del otro jugador y nuevamente frente a él. La coloca en el lugar correspondiente hasta que terminan de cantar el último verso. Quién se equivoca se sale del juego .

A PARES Y NONES

Se hace una ronda con un número non de jugadores. Todos cantan:

A pares y nones

vamos a jugar,

el que quede solo,

solo quedará.

Al finalizar el canto, los jugadores se abrazan de dos en dos. Quien quede solo, pierde.

LAS ESTATUAS DE MARFIL

Los niños se colocan en círculo llevándose de las manos y giran cantando la canción. Al parar de cantar deben inmovilizarse como si fueran unas estatuas. El que se mueva pierde.

A las estatuas de marfil

Uno, dos y tres así

El que se mueva baila el twist

Con su hermana la lombriz

Que le apesta el calcetín

Yo mejor me quedo así.

MIENTRAS EL LOBO NO ESTÁ

Un jugador se mantiene apartado del grupo y gira al contrario de la ronda, el resto de los jugadores forman la ronda tomándose de las manos, girando y cantando.

Jugaremos en el bosque mientras el lobo no está,
porque si el lobo aparece a todos nos comerá
¿Lobo lobito estas ahí?

Entonces el jugador que se encuentra apartado de la ronda contesta que está haciendo algo tantas veces como el/ella quiera.

Me estoy lavando los dientes.

Me estoy peinando.

Fui a hacer las compras

En el momento en que el lobo (jugador apartado de la ronda) contesta simplemente "Si", la ronda se separa corriendo, mientras el lobo trata de atrapar a cualquier otro jugador para que sea el nuevo lobo y se repite el juego desde el principio. Este juego ayuda a mejorar los reflejos y mejora la motricidad del organismo.

LA VIEJA INÉS "LOS LISTONES"

Integrantes: Cinco personas en adelante

Materiales: No se necesitan materiales para este juego

Instrucciones: Se elige a un niño o niña que será el comprador y otro el vendedor; los demás serán los listones. Cada listón escoge un color vigilando que el comprador no los oiga. Él comprador y el vendedor dicen:

Comprador: ¡Toc-toc!

Vendedor: ¿Quién es?

Comprador: La vieja Inés

Vendedor: ¿Qué quería?

Comprador: Un listón

Vendedor: ¿De qué color?

Comprador: En esta parte el comprador dice cualquier color que se le ocurra
Vendedor: ¡no hay! [Se dice cuando no hay listones de ese color; en este caso el comprador debe seguir diciendo diferentes colores hasta que haya uno que haya dicho] Vendedor: ¡si hay! [Se dice cuando hay listones de ese color] Comprador: [si el comprador adivina un color el listón de ese mismo color debe salir corriendo, pero antes de salir corriendo detrás del listón el comprador dice] ¿Cuánto cuesta?
Vendedor: Ejemplo: diez pesos mientras el comprador paga, cuenta dinero imaginario, en la mano del vendedor. Cuando el comprador termina de pagar corre

detrás del listón. El listón trata de llegar al lugar de donde salió, si el listón es atrapado por el comprador el listón se hace comprador y el comprador el listón.

LOS COLORES MODIFICADO "EL TORO"

Nº de participantes: Todos.

Un jugador se queda de figurante ("toro"), y los demás se preparan para correr libremente cuando el "toro" diga las siguientes palabras: " Toro, ¿de qué color es? Rojo, amarillo, marrón o ninguno de los tres. Color: Verde".

Cada jugador deberá buscar el color verde y tocarlo para que el toro no lo pueda coger. Aquel jugador que no toque el color y sea cogido por el toro será el siguiente toro.

Variante: Aquel jugador que toque primero el color dicho, pasará a ser toro.

ARROZ CON LECHE

Todos los estudiantes se agarran de las manos en un círculo, con un niño parándose en medio del círculo. El niño en medio corre dentro del círculo mientras los niños que están agarrándose de las manos caminan. Después él escoge otro niño y canta "Con éste sí" y señalando al niño con el dedo. Más tarde él le señala a otro y canta "Con éste no". Por fin, él señala al otro (o el primero) y dice "Con esta señorita (o este señorito) me caso yo". Los dos niños se agarran de las manos y bailan dentro del círculo mientras los otros cantan. Después, el primer niño se mete en el grupo, y el segundo niño corre dentro del círculo y escoge un nuevo niño.

Arroz con leche, me quiero casar con una señorita de la capital que sepa coser que sepa bordar que sepa abrir la puerta para ir a pasear.	Con ésta sí. con éste no, con esta señorita me caso yo. Casate conmigo que yo te daré zapatos y medias color café.
--	---

LA PÁJARA PINTA

¿Cómo se juega? En la ronda debe haber una niña en el centro. Las otras niñas giran y cantan la primera estrofa; se detienen y la niña del centro canta la segunda estrofa y hace lo que el texto indica delante de una de las niñas del círculo que ha escogido para que la sustituya:

Estaba la pájara Pinta sentadita en el verde limón;
con el pico recoge la hoja, con las alas recoge la flor.

2020 "AÑO DE LAURA MENDEZ DE CUENCA; EMBLEMA DE LA MUJER MEXIQUENSE".

¡Así, cuando la veo yo!

Me arrodillo a los pies de mi amante, fiel y constante.

Dame una mano, dame la otra, dame un besito que sea de tu boca.

JUAN PIRULERO

¿Cómo se juega? Cada niño elige un oficio y empiezan cantando haciendo lo mismo que el director. El director del juego va haciendo los movimientos correspondientes y el niñoa quien corresponde ese oficio debe hacerlos también mientras el grupo sigue girando las manos como envolviéndoselas.

El que pierde, paga prenda.
Éste es el juego de Juan Pirulero,
que cada quien atienda a su juego
y el que no lo atienda una prenda pagará...

EL PATIO DE MI CASA

¿Cómo se juega? Los niños giran en rueda agarrados de las manos y cantando mientras un jugador se encuentra en el medio de la ronda y al decir el último verso se sientan todos o se agachan, el que no se agacha pasa al medio cambiando al que estaba en el centro.

El patio de mi casa como es particular;
se barre y se limpia como los demás.
Agáchense, y vuélvanse a agachar,
que los marineritos se vuelven a la mar.
Agáchense, y vuélvanse a agachar,
las niñas bonitas se saben agachar.

Dejan de girar y, agarrados de las manos, se acercan al centro y dicen cantando:

Chocolate, molinillo, corre, corre, que te pilló;

Estiran las manos y abren la ronda de nuevo, a la vez que cantan:

estirar, estirar, que el demonio va a pasar.

Se sueltan las manos y paran de girar. El jugador del centro sale en un pie mientras siguen cantando los demás con palmas:

Desde pequeñito me quedé algo resentido de este pie de este pie.

Aunque el andar es cosa muy bonita

Disimular que soy cojita, y si lo soy, lo disimulo muy bien

¡ay, ay! que te doy un puntapié.

Al decir el último verso, debe darán un pisotón a alguien del círculo y éste será el que se quede en el centro la próxima vez.

A LA RONDA DE LA PATATA

¿Cómo se juega? Los jugadores forman una ronda, se agarran de las manos y giran mientras cantan esta canción:

A la ronda de la patata,
Comeremos ensalada, como comen los señores, naranjitas y limones
Aleluya , aleluya sentadito me quedé sobre un tarro de café!

Cuando cantan el último verso se agachan o sientan todos sin soltarse y pierde el que no se agachó o sentó o se cayó, y pasa al medio.

EL PAÑUELITO

¿Cómo se juega? Todos los niños y niñas se sientan en círculo, menos uno que lleva el pañuelito (con un nudo para darle más consistencia) y que va dando vueltas alrededor del círculo por detrás mientras se canta la canción. Los del círculo van realizando las acciones que se indican (mirar para arriba y mirar para abajo), y cuando se canta «A tapar, a tapar...» se tapan los ojos con las manos.

El que lleva el pañuelito lo deja detrás de uno de ellos. Al finalizar la canción todos miran a sus espaldas y el que tiene detrás el pañuelito lo agarra y sale en persecución del otro, que intentará llegar al sitio de aquél antes de que le dé con el pañuelito. (Mientras cantan."al pañuelito...sí..sí..sí..")

El que queda de pie con el pañuelito repite el juego.

Pañuelito por delante, pañuelito por detrás, ni la ves ni la verás.

Mirar «para riba», que caen ajíes, mirar «para bajo», que caen garbanzos.

A tapar, a tapar, que el pañuelito se va a quedar.

Al pañuelito, sí...sí...sí... al pañuelito no...no...no

PLIM PLAM PLOM

Plam, plam, plam, golpes con las manos,
Plom, plom, plom, golpes con los pies,
Plim, plim, plim, golpes en las rodillas,
Plim, pla, plom, todos a correr.

MI CUERPO

Esta es mi cabeza, este es mi cuerpo,
estos son mis manos y estos son mis pies.

Estos son mis ojos, esta mi nariz,

2020 "AÑO DE LAURA MENDEZ DE CUENCA; EMBLEMA DE LA MUJER MEXIQUENSE".

esta es mi boca, que canta plim, plim.
Estas orejitas sirven para oír, y estas dos manitas para aplaudir

UNA RATA VIEJA

Una rata vieja que era planchadora,
por planchar su falda se quemó la cola.
Se puso pomada se amarró un trapito
y a la pobre rata le quedó un rabito.

ALLÁ EN LA FUENTE

Allá en la fuente había un chorrito;
se hacía grandote, se hacía chiquito;
estaba de mal humor, pobre chorrito tenía calor.

Allá en la fuente las hormiguitas
están lavando sus enaguas,
porque el domingo se van al campo
todas vestidas de rosa y blanco.

Pero al chorrito no le gustó
que lo vinieran a molestar; le dio vergüenza
y se escondió tras de las piedras de aquel lugar.

LINDO PESCADITO

Entre el agua clara que brota en la fuente,
un lindo pescado sale de repente.
Lindo pescadito ¿no quieres salir a jugar con mi aro?

Vamos al jardín.

Yo vivo en el agua, no puedo salir;
mi papi me ha dicho: "No salgas de aquí".

PIMPÓN

Pimpón es un muñeco muy lindo y de cartón,
se lava las manitas con agua y con jabón,
se desenreda el pelo con peine de marfil.
Cuando toma su leche no ensucia el delantal,
pues come con cuidado como un buen colegial.

Pimpón dame la mano que quiero ser tu amigo, Pimpón, Pimpón.

"CANCIÓN DE NUNCA ACABAR" LOS ELEFANTITOS

Un elefante se columpiaba sobre la tela de una araña,
como veía que resistía fue a llamar a otro elefante.
Dos elefantes se columpiaban sobre la tela de una araña,
como veía que resistía fue a llamar a otro elefante.
Tres elefantes....

"DEDITOS"

Éste compró un huevo, éste lo puso a asar,
éste le echó la sal, éste se lo comió y éste no comió nada.

SANA, SANA

Sana, sana colita de rana
toma un besito para hoy y mañana,
y si no sana hoy sanará mañana.

"NARANJA DULCE"

Naranja dulce, limón partido,
dame un abrazo que yo te pido.
Si fueran falsos mis juramentos en poco tiempo se olvidarán.
Toca la marcha mi pecho llora, adiós Señora,
yo ya me voy
a mi casita de sololoy a comer tacos y no le doy.

"LERO, LERO .."

Lero, lero, candelero
aquí te espero comiendo huevo,
con la cuchara del cocinero.

BRINCA LA TABLITA

Brinca la tablita
Yo ya la brinqué

Bríncala de vuelta
Yo ya me cansé.
Dos y dos son cuatro
Cuatro y dos son seis
Seis y dos son ocho
Y ocho, dieciséis.

CUCÚ, CUCÚ

Cucú, cucú, cantaba la rana,
Cucú, cucú, debajo del agua.
Cucú, cucú, pasó un marinero
Cucú, cucú, llevando romero.
Cucú, cucú, pasó una criada
Cucú, cucú, llevando ensalada.
Cucú, cucú, pasó un caballero,
Cucú, cucú, con capa y sombrero,
Cucú, cucú, pasó una señora,
Cucú, cucú, llevando unas moras.
Cucú, cucú, le pedí un poquito,
Cucú, cucú, no me quiso dar,
Cucú, cucú, me puse a llorar.

ITZI, BITZI ARAÑA

Itzi, bitzi araña, tejió su telaraña.
Vino la lluvia, y se la llevó.
Salió el sol, se secó la lluvia.
Y Itzi, bitzi araña, otra vez subió.

LAS CALAVERAS SALEN DE SU TUMBA

Cuando el reloj marca las 12 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 11 las calaveras salen de su tumba

tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 10 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 9 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 8 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 7 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 6 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 5 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 4 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 3 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 2 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.
Cuando el reloj marca las 1 las calaveras salen de su tumba
tumba que tumba, que laca laca tumba.

LOS POLLITOS DICEN

Los pollitos dicen, pío, pío, pío,
cuando tienen hambre, cuando tienen frío.
La gallina busca el maíz y el trigo, les da la comida
y les presta abrigo.
Bajo sus dos alas se están quietecitos,
y hasta el otro día duermen calentitos.

MARTINILLO, MARTINILLO

Donde estas, donde estas

Toca la campana, Toca la campana,
Ding, dong, dang, ding, dong, dang.

LOS CHANGUITOS

Cinco changuitos brincaban el colchón
Uno se cayó y se hizo un chichón.
Mama llamo al doctor y este le contesto
no quiero más changuitos brincando en el colchón.
Cuatro changuitos brincaban en el colchón
Uno se cayó y se hizo un chichón.
Mama llamo al doctor y este le contesto
no quiero más changuitos brincando en el colchón.
Tres changuitos brincaban en el colchón
Uno se cayó y se hizo un chichón.
Mama llamo al doctor y este le contesto
no quiero más changuitos brincando en el colchón.
Dos changuitos brincaban en el colchón
Uno se cayó y se hizo un chichón.
Mama llamo al doctor y este le contesto
no quiero más changuitos brincando en el colchón.
Un changuito brincaba en el colchón
Este se cayó y se hizo un chichón
Mama llamo al doctor y este le contesto
no quiero más changuitos brincando en el colchón.
Y ahora ya no quedan más changuitos brincando en el colchón.

EL PIOJO Y LA PULGA SE VAN A CASAR

El piojo y la pulga se van a casar,
Y no se han casado por falta de maíz,
Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan.
Responde el gorgojo desde su maizal,
"Hágase la boda que yo daré el maíz",

Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan.
- Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan -.
Bendito sea el cielo que todo tenemos,
Pero los padrinos donde agarraremos,
Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan.
Salta el ratón desde el ratonal,
"Amarren al gato, yo iré a apadrinar".
Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan.
- Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan -.
El piojo y la pulga se van a casar,
Les pregunta el padre si saben rezar,
Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan.
Salta la pulga que se desatina,
"Traigan una enagua, yo seré madrina".
Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan.
- Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan -.
Se acabó la boda y hubo mucho vino,
Se soltó el gatito y se comió al padrino,
Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan.
En la madrugada cuando el sol salió,
No hubo ni un changuito que no se rascó,
Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan.
- Tiro lo tiro, tiro liro liro, Tiro lo tiro, tiro liro lan -.

OSO CARPINTERO

Este era un oso carpintero
Que vivía muy pobre
Lloraba porque sus ositos
le chillaban de hambre
La urraca le robo el martillo
clavos y serrote
lloraba porque su herramienta

no podía comprar
-Oye papacito quiero pan-
-Hijo de mi vida no lo hay-
Un lindo y rico venado
que oyó del oso la pena
le dio cuarenta monedas
pa` herramienta y material
Y el oso con sus seis ositos
hizo bicicletas
con ruedas de naranjas dulces
y con sus cornetas (bis, bis)
Los gatos las compraron todas
para echar carreras
En contra de los conejitos
del palacio real
Y gano con esto un dineral
y le dio al venado un festival
y hoy tiene tan gran tesoro
que a cada osito le a dado
tres costalitos de oro
mil juguetes miel y pan.

LA CUCARACHA

La cucaracha, la cucaracha
Ya no puede caminar
Porque le falta, porque no tiene
Una patita para caminar.
Pobre de la Cucaracha
Se queja de corazón
Por no usar ropa planchada
Por la escasez del carbón.
La cucaracha, la cucaracha

Ya no puede caminar
Porque le falta, porque no tiene
Una patita para caminar.
Ya murió la cucaracha
Ya la llevan a enterrar
Entre cuatro zopilotes Y un ratón de sacristán
La cucaracha, la cucaracha
Ya no puede caminar
Porque le falta, porque no tiene
Una patita para caminar.

LA VACA LECHERA

Tengo una vaca lechera,
no es una vaca cualquiera,
me da leche merengada,
ay! que vaca tan salada,
tolón, tolón, tolón, tolón.
Un cencerro le he comprado
Y a mi vaca le ha gustado
Se pasea por el prado
Matas moscas con el rabo
Tolón, tolón, Tolón, tolón
Qué felices viviremos
Cuando vuelvas a mi lado
Con sus quesos, con tus besos
Los tres juntos ¡qué ilusión!

ERA UN GATO GRANDE

Era un gato grande que hacía ro-ró.
Acurrucadito en su almohadón.
Cerraba los ojos, se hacía el dormido.
Movía la cola, con aire aburrido.

Era un ratoncito chiquito, chiquito
Que asomaba el morro por un agujerito.
Desaparecía, volvía a asomarse
Y daba un gritito antes de marcharse.
Salió de su escondite,
Corrió por la alfombra
Y miedo tenía
Hasta de su sombra.
Cuando al dar la vuelta
Sintió un gran estruendo: ¡miaul!
Vio dos ojos grandes
De un gato tremendo.
Sintió un gran zarpazo
Sobre su rabito
Y se echó a correr
Todo asustadito.
Y aquí acaba el cuento de mi ratoncito.
Que asomaba el morro por un agujerito.

TENGO UNA MUÑECA

Tengo una muñeca vestida de azul,
con su camisita y su canesú.
La llevé a paseo, se me constipó,
la tengo en la cama con mucho dolor.
Esta mañanita me dijo el doctor,
que la dé jarabe con el tenedor.
Brinca la tablita que ya la brinqué
bríncala tu ahora que ya me cansé
Dos y dos son cuatro, cuatro y dos son seis,
seis y dos son ocho, y ocho dieciséis.
Esos son los besos que te voy a dar
para que mejores y puedas pasear.

CINCO RATONCITOS

Cinco ratoncitos de colita gris,
mueven las orejas, mueven la nariz,
abren los ojitos, comen sin cesar,
por si viene el gato, que los comerá,
comen un quesito, y a su casa van,
cerrando la puerta, a dormir se van

MAMBRÚ SE FUE A LA GUERRA

Mambrú se fue a la guerra,
¡qué dolor, qué dolor, qué pena!
Mambrú se fue a la guerra,
no sé cuándo vendrá.
¡Ah, ah, ah, ah, ah, ah!
No sé cuándo vendrá.
¿Vendrá para la Pascua?
¡Qué dolor, qué dolor, qué pena!
¿Vendrá para la Pascua

o por la Trinidad?
¡Ah, ah, ah, ah, ah, ah!
O por la Trinidad.
La Trinidad se pasa,
¡qué dolor, qué dolor qué pena!
La Trinidad se pasa,
Mambrú no vuelve más.
Por allí viene un paje,
¡qué dolor, qué dolor, qué pena!
Por allí viene un paje,
¿Qué noticias traerá?
¡Ah, ah, ah, ah, ah, ah!
¿Qué noticias traerá?
-Las noticias que traigo,
¡qué dolor, qué dolor, qué pena!
-Las noticias que traigo,
¡dan ganas de llorar!
¡Ah, ah, ah, ah, ah, ah!
¡Dan ganas de llorar!
Mambrú ha muerto en guerra.
¡Qué dolor, qué dolor, qué pena!
Mambrú ha muerto en guerra,
y yo le fui a enterrar.
¡Ah, ah, ah, ah, ah, ah!
¡Y yo le fui a enterrar!
Con cuatro oficiales
¡qué dolor, qué dolor, qué pena!
Con cuatro oficiales
y un cura sacristán.
¡Ah, ah, ah, ah, ah, ah!
Y un cura sacristán.

Encima de la tumba
¡qué dolor, qué dolor, qué pena!
Encima de la tumba los pajaritos van,
¡Ah, ah, ah, ah, ah, ah!
Los pajaritos van, cantando el pío, pío,

JUEGOS DE DESEMPATE

DE TIN MARIN

De tín Marín de do pingüe

cucara macara títere fue

yo no fui fue tete

pégale pégale que él o ella fue

Se cantaba cada palabra señalando a cada persona; y así, a aquel muchacho que le tocara la última palabra ("fue"), perdía.

PIEDRA PAPEL O TIJERA

Los jugadores cuentan juntos "1... 2... 3... ¡Piedra, papel o tijera!"/"¡Ca chi pun!" y justo al acabar muestran todos al mismo tiempo una de sus manos, de modo que puede verse el arma que cada uno ha elegido:



Piedra: un puño cerrado.

Papel: todos los dedos extendidos, con la palma de la mano mirando hacia abajo, arriba o de lado.

Tijera: dedos índice y corazón extendidos y separados formando una "V".

El objetivo es vencer al oponente seleccionando el arma que gana a la que ha elegido él, siguiendo

estas reglas:

La piedra aplasta o rompe la tijera (gana la piedra)

La tijera corta el papel (gana la tijera)

El papel envuelve la piedra (gana el papel)

Si los jugadores eligen la misma arma o cada uno una diferente (Ejem: Solo aplica en casos de tres jugadores) es un empate y se juega otra vez. Típicamente, cada una de estas pequeñas partidas se repite hasta que uno de los jugadores gana dos veces de tres o tres de cinco, siendo entonces el vencedor del juego.

ZAPATITO BLANCO, ZAPATITO AZUL

Esta es una rima de sorteo para elegir a quién le toca o empieza el juego. Esto se hace a menudo enseñando cada pie con el dedo. A menudo se hace sin el cuarto verso.

Zapatito blanco, zapatito azul.

Dime, ¿cuántos años tienes tú?

¡Cinco! 1, 2, 3, 4, 5

Y sales tú

En una casi me encontré a pinocho y me dijo cuenta del uno al dieciocho
1,2,3,...18

JUEGOS DE MESA Y MEXICANOS

LA LOTERIA

Es muy representativa del diseño gráfico popular mexicano.

Participantes: Máximo seis personas.

Material: Una lotería, Fichas o frijolitos, Copia de las frases que se cantan en cada tarjeta.

Instrucciones: Se requiere de un gritón, la persona que anuncia las cartas que van saliendo. Esta persona controla las cartas de las imágenes que vienen en la carta, y las va sacando al azar sin ver de la baraja. Se le da una carta a cada jugador, o bien 2, depende de las reglas del juego.

El gritón saca una carta a la vez. Los jugadores colocan una ficha, frijolito o cualquier objeto pequeño que simule una ficha sobre cada imagen que corresponda a la imagen que anuncia el gritón.

Variantes:

Línea. - el que consiga cubrir cuatro imágenes seguidas, ya sea de manera horizontal, vertical o diagonal puede gritar línea.

Cuatro esquinas. - si completa las tarjetas que se encuentran en las cuatro esquinas de su carta, puede gritar cuatro esquinas.

Centro. - El jugador hace centro cuando completa las 4 tarjetas que se encuentran en el centro de su carta.

En México los gritones se caracterizan por crear frases de cada figura y se convierten en especie de adivinanzas curiosas o rimas que describen la figura a punto de ser anunciada (opcional). Por ejemplo:

El que con la cola pica. El alacrán

¡Ay Chihuahua! cuánto apache y yo sin flechas. El apache

Atarántamela a palos, no me la dejes llegar. La araña

El que a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija. El árbol

El arpa vieja de mi suegra, ya no sirve para tocar. El arpa

Verde, blanco y colorado, la bandera del soldado. La bandera
Tocando su bandolón, está el mariachi Simón. El bandolón
Tanto bebe el albañil, que quedó como el barril. El barril
¡Ah, que borracho tan necio, ya no lo puedo aguantar! El borracho
Una bota es igual que la otra. La bota
La herramienta del borracho. La botella
Cuatro dientes y una muela. La calavera
Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente. El camarón
La campana y tu debajo. La campana
Tanto va el cántaro al agua. El cantarito
Don Ferruco el elegante su bastón quería tirar. El catrín
El caso que te hago es poco. El cazo
Rema y rema va Lupita, sentada en su chalupita. La chalupa
No me extrañes corazón, que regreso en el camión. El corazón
El sombrero de los reyes. La corona
Cotorro, da acá la pata y empiézame a platicar. El cotorro
La dama puliendo el paso, por toda la calle real. La dama
Pórtate bien cuatito, si no te lleva el coloradito. El diablito
Súbeme paso a pasito, no quieras de un brinquito. La escalera
La guía de los marineros. La estrella
El que le cantó a San Pedro, no le volverá a cantar. El gallo
Al otro lado del río tengo mi banco donde se sienta mi chata, pico de garza
morena. La garza
Ponle su gorrito al nene, no se nos vaya a enfermar. El gorrito
Las jaras del indio Adán, donde pegan dan. Las jaras
La luna es tuerta de un ojo, y tu hermana de los dos. La luna
El que nace pa' maceta, no sale del corredor. La maceta
La mano más larga es la de un criminal. La mano
Me lo das o me lo quitas. El melón
Aquí viene la señora muerte, la tilica y flaca. La muerte
Este mundo es una bola y nosotros un bolón. El mundo

El músico trompa de hule, ya no me quiere tocar. El músico
El negrito de La Habana, el que se llevó a tu hermana. El negrito
Al que todos van a ver, cuando tienen que comer. El nopal
Tu me traes a puros brincos, como pájaro en la rama. El pájaro
Palmero sube a la palma y bájame un coco real. La palma
Para el sol y para el agua. El paraguas
El que espera, desespera o se casa con doña Espera. La pera
El que por la boca muere. El pescado
Fresco, oloroso y en todo tiempo hermoso. El pino
Al ver a la verde rana, ¡qué brinco pegó tu hermana!. La rana
Rosa, Rosita, Rosaura. La rosa
La barriga que Juan tenía, era empacho de sandía. La sandía
Con los cantos de sirena hasta el marino se va a marear. La sirena
La cobija de los pobres. El sol
Uno, dos y tres, el soldado p'al cuartel. El soldado
No te arrugues cuero viejo que te quiero pa' tambor. El tambor
Por qué le corres cobarde trayendo tan buen puñal. El valiente
El venado no ve nada. El venado
Como no fue violón, tuvo que ser violoncello. El violoncello

De esta manera los participantes deben mostrar su agilidad mental para descifrar el acertijo. Basta con llenar el cartoncito, quien logra hacerlo primero debe gritar "LOTERÍA" con el fin de que se le entregue su premio. Al llenar la carta es solo cuando se gana el juego. Al reiniciar el juego, los participantes pueden conservar o cambiar su cartoncito. De igual manera, puede ser sustituido el "gritón" por otro jugador.

Recomendaciones: Se sugiere dar oportunidad para que los niños echen las cartas. Se sugiere que el facilitador muestre a los niños las tarjetas y cante las frases solo una vez antes de comenzar el juego y después lo haga de forma normal, mencionando únicamente el nombre de la carta.

JUEGO DE LA OCA

Participantes: De 6 a 8 personas

Material: "La oca", 1 dado, "Fichas", Instructivo y Reglas del Juego

Instrucciones: Se juega sobre un tablero impreso en el que hay 63 casillas en espiral, cada una con un número y una imagen. Cada nueve casillas, está la imagen de una oca (ganso), lo que da el nombre a este

Cada jugador recibe una ficha de un color distinto. Se necesita un par de dados que determinarán el número de casillas que se avanza en cada turno. Cuando algún participante cae sobre una casilla marcada con la imagen de la oca debe contar de nuevo sus puntos hasta llegar a una casilla en donde no haya tal imagen.

Las reglas del juego son muchas y todas están relacionadas con el azar, de manera que la combinación entre los números que indican los dados y la posición inicial del jugador determinan su éxito o fracaso. Es muy curiosa y divertida la relación que existe entre la imagen de la casilla y el destino del jugador que cae en ella. La casilla 58 corresponde a la imagen de La Muerte, pero caer en ella no significa el fin, sólo se castiga empezando de nuevo. El objetivo del juego es llegar primero a la casilla 63 con el número exacto de puntos marcados por los dados, es decir, el jugador debe obtener al tirar los dados tantos puntos como casillas distancian su ficha de la meta.

Mientras no se obtenga el número de puntos exactos para la meta, los contrincantes seguirán jugando por lo que llegar con puntos de más no garantiza el triunfo. En este juego no interviene de ninguna manera un cálculo estratégico, simplemente, el venturoso jugador que llegue primero a la casilla 63 ganará el juego.

SERPIENTES Y ESCALERAS

Participantes: De 6 a 8 personas

Material: Tablero, Fichas, 1 Dado, Instructivo y Reglas del Juego

Instrucciones: Cada jugador tiene su turno y lanza un solo dado el cual avanza su ficha tantas casillas como marque el dado. Cuando una ficha cae en la casilla donde inicia la escalera subirá a la casilla donde termina, Cuando una ficha cae en la cola de la serpiente bajara a la casilla donde se encuentra la cabeza de la misma,

Cuando una ficha cae en un lugar ocupado la ficha regresa al lugar que ocupaba anteriormente. El ganador es el que llegue a la casilla 100. Si el dado rebasa este número, la ficha regresará tantos puntos haya sobre pasado esta casilla.

Recomendaciones: Se sugiere que el número de integrantes no sea muy alto, para que puedan jugar mejor y no haya dificultades en saber quien sigue.

LAS CANICAS

Para jugar a las canicas es preferible hacerlo sobre suelo de tierra. Porque como estas son de cristal, metálicas, o de cerámica rebotan mucho sobre una superficie dura. Se comienza haciendo un hoyo de unos 8 centímetros de diámetro y 3 centímetros de profundidad aproximadamente. El juego de las canicas lo pueden jugar 2 o más jugadores.

En el juego de las canicas necesitamos un hoyo o guía, como también se le conoce, debe estar separado un metro de la pared más próxima como mínimo. Luego se pinta en el suelo una línea a unos cinco metros del hoyo. Desde esta línea es de donde los jugadores lanzaran sus canicas en dirección al hoyo. Para saber el orden en que cada jugador comienza lanzando sus canicas. Los jugadores se colocan cerca del hoyo y lanzan hacia esta línea que esta a 5 metros. El más cerca que quedo de la línea será el primero y así sucesivamente.

El objeto del juego de las canicas es ganarle canicas a los oponentes. Hay varias formas de jugar a las canicas. Una es lanzar la canica y procurar introducirla en el hoyo, si lo consigue, perfecto. El siguiente jugador tratara de hacer lo mismo, en caso de colarla también en el hoyo. Hay empate, sino, este jugador que no la introdujo en el hoyo pierde una canica.

Otra forma de jugar al juego de las canicas es: golpeando la canica del oponente, pero en cinco acciones que se denominan. Primera, golpear una vez el boliche del contrario, esto permite seguir jugando. Segunda, golpearla de nuevo y nos permite seguir. Tercera, esta acción se conoce con el nombre de "lo hay", consiste en golpearla, pero dejar una separación entre las canicas superior a un pie. Lo que te permite seguir tirando y de forma que si lo consigues 5 veces seguidas le ganas una canica, al contrario.

El juego tradicional de las canicas también se juego con varios hoyos, es menos popular y se juega con seis hoyos. Tienen que jugar seis jugadores, eligen como

anteriormente el turno para comenzar. El objetivo del juego es colocar la canica en todos los hoyos, el jugador que antes lo consiga será el ganador.

LA MATATENA

Se juega sobre una superficie lisa y plana puede ser una mesa o el piso, se dejan caer las matatenas o se arrojan sobre el piso o la mesa, se toma la pelota con una mano y se deja caer sobre la superficie en forma horizontal, en cuanto la pelota deje la mano el jugador tomara con la misma mano una pieza a la vez enseguida atrapara la pelota con la misma mano, así hasta tomar de una en una las 10 piezas

Repetirá los movimientos, pero esta vez tomará de dos en dos piezas. Y así consecutivamente hasta llegar a tomar las 10 piezas al mismo tiempo. Continuara jugando hasta que no atrape la pelota o mueva alguna otra pieza al momento de tomar las piezas.

Existen varias variantes del juego, cada uno con retos diferentes ya que hay que efectuar otros movimientos, por ejemplo, tomar las piezas y dejar que la pelota pegue en el piso antes de atraparla (doble golpe de la pelota), pasar las matatenas a la otra mano antes de atrapar la pelota (se llama pasamanos) tomar las piezas, cerrar el puño y golpear el piso o mesa antes de cazarla pelota (se llama el martillo) etc.... Es un juego de habilidad y de coordinación sobre todo la de ojo-mano

JUEGOS DE DESTREZA Y HABILIDAD MOTRIZ

STOP

Se juega con varios niños, primero se dibuja un círculo y luego uno más chico en medio. Luego se divide en varias partes, luego cada uno de los jugadores pone un nombre de país, estado, frutas, animales o su propio nombre, o el nombre de su novia o mejor amigo, en cada una de las divisiones que se hizo en el círculo.

Luego, cada uno pone un pie en donde puso su nombre, su fruta, etc., y uno comienza diciendo "Declaro la guerra en nombre de mi peor enemigo que es 'sandía' o el nombre de un país. Al que le tocó, tiene que pisar el círculo más chico y decir "Stop", los demás tienen que correr lo más que puedan y cuando digan "Stop" se paran y se quedan ahí.

Reglas del Juego: El que dijo "Stop" tiene que adivinar cuántos pasos tiene que dar para llegar hasta otro compañero, si sí llega con los pasos que dijo, al que le adivinaron la distancia se le pone un punto, y si no, se le pone al que no llegó con los pasos. Al primero que lleve cinco puntos, se le pone un castigo que deciden entre todos.

PATO GANSO

Es un juego en ronda, para una edad de 4 a 7 años. En ronda sentados, un integrante de la ronda a la señal del docente deberá caminar fuera de la ronda, tocando con una mano en la cabeza de cada integrante, diciendo pato, pato, algunas veces hasta que en un momento diga ganso tocando un integrante, este deberá atraparlo corriendo alrededor de la ronda. tratando e evitar que este ocupe el lugar de él.

LOS ENCANTADOS

Se establece el espacio de juego y se nombra a la persona que será el "brujo".

Él tratará de tocar y encantar a los demás jugadores que correrán a su alrededor.

Si el brujo toca a algún jugador, este debe quedar totalmente inmovilizado hasta que alguien de su equipo llegue y lo desencante tocándolo.

El juego termina cuando "el brujo" haya encantado a todos y nuevamente comenzará la persecución.

LAS ESCONDIDAS

El próximo niño que perseguirá a sus compañeros para encontrarlos será aquel que el brujo tocó al final del juego. Es un juego popular que se juega mejor en zonas con potenciales puntos para ocultarse tales como un bosque, un parque, un jardín o una casa grande. No se puede jugar los niños mayores de 8 años.

Los jugadores de escondite se capturan cuando el jugador que atrapa los ve, va al lugar donde inicio una cuenta y dice sus nombres. El jugador que busque a los otros debe hacer una cuenta (que es impuesta por los demás integrantes del juego) y una vez que termina de contar, comienza su búsqueda.

El juego llega a su fin cuando todas las personas son capturadas y el juego comienza de nuevo. En algunas variantes, si el jugador escondido alcanza "chufa", "casa", "piedra" o como quiera que sea el nombre acordado en la variante, (tocando el lugar convenido para ello, generalmente, un árbol o poste) no puede volver a ser cogido.

En este caso, la primera o última persona que llega a ese punto es el siguiente que la paga, dependiendo de las normas locales. Si nadie la alcanza, sigue siendo el mismo.

En una variante similar, cuando se ve a un jugador escondido, ambos emprenden una carrera para llegar a "chufa" primero. Si el jugador la toca primero que el que lo busca, se considera que no se puede coger. En el caso contrario, el jugador es capturado.

Esta variante se utiliza en Colombia y Argentina: ese lugar (la "chufa") se denomina "piedra" y es el mismo desde el que se realizó el conteo. En esta versión, si el último jugador que permanece escondido alcanza la piedra antes del que contó, generalmente al grito de "¡salvo patria!", "libera" a los jugadores capturados, y quien contó debe hacerlo nuevamente. Caso contrario, el primer jugador capturado debe tomar su lugar.

Una variante parecida a las anteriores consiste en utilizar como "chufa" un balón, de tal manera que los jugadores que han sido descubiertos, quedan liberados si alguno de los que queda en juego llega a chutar el balón antes de que el que "se la pasa", lo nombre tocando el mismo. *Entonces, los jugadores disponen de tanto tiempo para esconderse de nuevo como tarde el que los busca en devolver la pelota a su sitio.

En otra variante, sólo se esconde un jugador mientras los demás cuentan. Todos ellos lo buscarán posteriormente. Cuando uno lo encuentra queda escondido junto a él mientras los demás siguen buscando. El juego finaliza cuando el último jugador encuentra a los otros. Él es el perdedor del juego y generalmente el siguiente en esconderse (aunque, a veces este papel se da al primero que ha encontrado el lugar del escondite).

A veces cuando un jugador es descubierto puede haber una carrera desde su escondite hasta donde se dio la cuenta para esconderse, si se llega allí antes que el jugador que busca se puede uno "salvar" (No ser el próximo en buscar) o "salvar a todos los compañeros" (El juego con el jugador que busca se reinicia), en estos casos ¿ DE DONDE ES? son comunes las expresiones "1-2-3 ¡Por mí!" o " 1-2-3 ¡Por mí y por todos mis amigos!" (Esta forma es cuando nadie se ha librado) indicando que el jugador se ha salvado a sí mismo o a todos los compañeros

respectivamente. Hay dos formas para contar: el último en ser atrapado o el primero en ser atrapado.

POLICÍAS Y LADRONES

1. Se dividen los jugadores en dos equipos, unos serán los policías y otros los ladrones.
2. Se fija un lugar como un banco, un poste o algo así para hacer de cárcel y empieza entonces el juego.
3. Los policías dan un tiempo para que los ladrones huyan y después salen a perseguirlos.
4. Cuando un policía atrapa a un ladrón, lo conduce a la cárcel. Un ladrón no puede abandonar la cárcel a menos que lo toque un compañero que no esté atrapado. Los policías montan guardia en la cárcel para evitar el rescate de los prisioneros.
5. Cuando todos los ladrones son atrapados se cambian los papeles y se vuelve a jugar.

GALLINA CIEGA

Es un juego infantil en el que los otros jugadores tapan los ojos, normalmente con un pañuelo o venda, a un jugador seleccionado. Entonces el resto de jugadores empiezan a darle vueltas hasta marear al que pilla. Mientras todos corren y la gallina gira, se va cantando una canción así, o similar:

Gallinita, gallinita ¿Qué se te ha perdido en el pajar?

Una aguja y un dedal

Da tres vueltas y la encontrarás

A partir de ese momento, el jugador nombrado «gallina ciega» intenta atrapar a alguno de los que juegan, guiándose por sus voces. Tocando, por supuesto, pero sin pegar. Cuando alguien es atrapado sustituye a la gallina. En algunas versiones avanzadas del juego hay que adivinar quién es el jugador pillado, palpándole. En otras, cuando atrapa al otro jugador, ese jugador queda fuera del juego. Cuando estén jugando, para poder ayudar a la gallina a conseguir sus presas, los jugadores normalmente le hablan o le dan pistas de dónde se encuentran (como, por ejemplo: ¡¡cantando o gritándole direcciones como!!Izquierda!! O !!Derecha!!!). Suele jugarse en un área espaciosa, libre de obstáculos para evitar que el jugador haciendo el papel de "la gallina" se lastime al tropezarse o golpearse con algo.

QUEMADOS

Cantidad de jugadores: Este juego o deporte se juega de 2 jugadores en adelante, pero la cantidad debe de ser un número par para poder formar 2 equipos iguales.

Materiales: Para poder jugar este juego se necesitan los siguientes materiales: al menos 2 balones y un gis para dividir la cancha a la mitad.

Recomendaciones de seguridad: Utilizar cascos y algunas otras cosas útiles para protegerse de golpes fuertes y evitar heridas graves por un golpe o una caída fuerte.

Preparación del juego: Se necesita un lugar cerrado de preferencia, dividir la cancha a la mitad con una línea, colocar los balones sobre la línea previamente marcada y cada equipo se deberá colocar en un lado del campo.

Reglas del juego: No se debe golpear con el balón en el estómago, en la cara o en las partes nobles por seguridad para todos los jugadores, no se debe de cruzar la línea que divide el campo, si no se siguen estas reglas el jugador que no las haya cumplido será amonestado y si lo vuelve a hacer será expulsado del juego.

Como se juega: Los equipos se colocan a cada lado del campo, cuando se dé la señal cada equipo correrá y tomara los balones que logre después se arrojaran contra el otro equipo con el fin de golpear a algún integrante del otro equipo para dejarlo fuera, si al arrojar el balón el contrincante lo atrapa el que arrojó el balón

quedara eliminado y el que atrapo el balón podrá hacer que algún compañero que allá sido eliminado regrese al juego.

Cuando termina el juego: El juego terminara cuando alguno de los 2 equipos ya no tenga ningún integrante en el campo o uno de los 2 equipos se rinda.

AVIÓN

Se pinta los cuadrados en el suelo con tiza, con la forma que conozcan los alumnos. Se va lanzando una piedra a un número (ordenadamente) y se debe ir saltando evitando pisar en el cuadro de la piedra. Así sucesivamente hasta superar todos los números.

CARACOL

Se pintan en el suelo varios espacios continuos en forma de caracol como se ve en el dibujo y se enumeran del 1 al 10. Se juega por turnos, con 3 a 5 niños. Cada niño, al iniciar su turno, se coloca atrás del lugar número uno y desde ahí empieza a saltar a la pata coja empujando con un solo pie una piedra o chapa. Pierde el turno cuando pisa la raya, deja salir la piedra del caracol o la empuja a un lugar equivocado.

Otra manera de jugar caracol: En cada uno de los espacios del caracol se escribe el nombre de alguno de los órganos de nuestro cuerpo. Por ejemplo: en el 1, boca; en el 2, nariz; en el 3, faringe; en el 4, laringe; en el 5, corazón; en el 6, estómago; en el 7, riñones; en el 8, piel; en el 9, pulmones y en el 10, cerebro. Cada niño, al pasar por los espacios, lee el nombre que está escrito y dice a qué aparato o sistema de nuestro cuerpo pertenece (digestivo, respiratorio, circulatorio, urinario, excretor o nervioso).

CUATRO ESQUINAS

Se pinta en el patio un cuadro como el que se ve en el dibujo. Cada una de las esquinas del cuadro es una base. Se juega con 5 niños. Cuatro niños se colocan en cada una de las bases y el quinto niño en el centro del cuadro.

Para iniciar el juego, el niño que está en el centro del cuadro se dirige a una de las esquinas y pregunta: -¿En dónde hay pan y queso?- y el niño de la esquina le contesta: -allá-, señalando una esquina, pero sin hacerlo con precisión para desorientar al compañero, ya que en ese preciso momento los cuatro niños de las esquinas corren para cambiar de bases.

El niño que pregunta, corre para ganar algunas de las bases desocupadas, si no logra ubicarse en alguna de ellas, vuelve hacer la misma pregunta a otro niño, pero si lo logra, el que queda fuera de las esquinas pasa al centro del cuadro e inicia el juego, haciendo la misma pregunta.

Otra manera de jugar a las cuatro esquinas: En vez de preguntar en dónde hay pan y queso, el niño que está en el centro del cuadro le pide a un compañero de las esquinas que diga el nombre de un tipo de animal (invertebrado, vertebrado, mamífero, pez, ave, reptil, anfibio, etc.). Si al niño que se le pregunta no contesta correctamente o dice el nombre de algún animal que otro compañero ya haya dicho anteriormente, pierde su lugar y pasa al centro del cuadro.

BOTE PATEADO

Se necesita un bote vacío, también puede usarse una botella de plástico vacía. Este se coloca en un círculo dibujado en el suelo, con tiza o de cualquier otra manera. Uno se la liga. Si no hay voluntarios se decide por sorteo. Para comenzar el juego, el que la liga, se coloca de espaldas al bote. Otro jugador patea el bote, y mientras que vuelve a colocarlo en el círculo el que la liga todos los demás se esconden.

Cuando lo coloca grita ¡¡BOTE!! y comienza a buscar a los demás jugadores. Si el que la liga ve a algún jugador, correrá hasta poner un pie dentro del círculo y gritará ¡¡BOTE POR JOSÉ!! y dirá el lugar donde está escondido. El que ha sido descubierto saldrá y se quedará al lado del bote, dentro del círculo. Todos los demás jugadores tratarán de patear de nuevo el bote. Si lo consiguen, los que habían sido descubiertos hasta el momento podrán esconderse de nuevo, y continuará el juego hasta que el que la liga consiga descubrir a todos.

En ese momento se puede reanudar el juego de diferentes maneras: haciendo un sorteo para ver quien se la liga de nuevo, salvando al que se la acaba de ligar; o también, ligándola el que fue descubierto en primer lugar; o también, alguno de los jugadores puede ofrecerse voluntario. Se pueden proponer distintas variantes en lo que se refiere al material. Se puede colocar una pelota (de fútbol, de goma, de tenis). Y en lugar de patearla se puede proponer lanzarla. Incluso algunas más.

CARRERAS

Se hacen dos columnas con el mismo número de participantes. Se colocan dos personas u obstáculos a unos 10 metros de distancia. El animador dará la voz de inicio, salen los dos primeros de la fila corriendo y dan 4 vueltas alrededor del obstáculo o la persona y se regresan al llegar salen los segundos y así sucesivamente. El equipo que termine primero es el ganador y los otros reciben penitencia.

CARRERAS EN CÍRCULO

Se colocan todos los jugadores en círculos agarrados de las manos, se queda uno fuera del círculo el cual va a correr alrededor, esta toca alguien y esa persona sale corriendo por el lado contrario. El primero que llegue al lugar de donde salió el jugador gana, el otro queda fuera y hace lo mismo. La persona que quede tres veces fuera se le hace penitencia.

RANITAS AL AGUA

Integrantes: 25 personas

Lugar: salón, patio.

Objetivo: atención, coordinación.

Instrucciones: el coordinador traza un círculo, alrededor de este se colocan en cuclillas los participantes. Cuando el coordinador diga "ranitas al agua", los participantes deben saltar fuera del círculo. Cuando diga "a la orilla", todos deben saltar al centro del círculo. Las órdenes deben ser suministradas de tal manera que desconcierten a los participantes. El jugador que ejecuta un movimiento diferente al ordenado por el coordinador, será excluido del juego.

FÚTBOL DE BOTELLAS

Se forman dos equipos, cada jugador lleva la pelota con los pies, haciendo "eses" entre las botellas, si una cae, hay que detenerse y pararla. Al llegar a la línea de llegada se toma la pelota y se corre con ella en la mano para dársela al segundo jugador y así sucesivamente.

RELEVO DEL CANGURO

Se divide el grupo de participantes en dos filas con igual número de jugadores. Estos un túnel con las piernas abiertas. El jugador que encabeza la fila lanza la pelota por el túnel hasta el último jugador; este la recoge, se la coloca entre las rodillas y tratando de imitar el brinco del canguro; en esta forma lo más rápido posible, llega a la cabeza de la fila; el mismo vuelve a lanzar la pelota por el túnel hasta llegar al último lugar, el jugador que está ahí repite de nuevo los pasos anteriores y así todos los demás.

TUNEL DE RELEVO

Los jugadores se dividen en equipos iguales, se colocan detrás de la línea de partida con las piernas separadas; de esta forma se hace "túnel". De distancia, al frente se marca la línea de llegada. El primer jugador de cada equipo tiene la pelota. Dada la señal de comienzo al primer jugador lanza la pelota hacia atrás, la cual irá pasando por "el túnel". El último agarra y corre hacia la línea de llegada, regresará al primer puesto y lanza nuevamente la pelota por el "el túnel". Vence el equipo cuyo jugador sea el primero en regresar a la cabeza del túnel.

CARRERA CON TRES PIERNAS:

Cada grupo se forma con tres jugadores. El del medio se coloca en dirección opuesta a los otros dos y amarra su pierna izquierda a la izquierda de su compañero; y la derecha a la derecha del otro. Al dar la señal por el director del juego, todos los jugadores en grupos de 3, corren así amarrados la distancia que se ha fijado y regresan al sitio de donde salieron. Los que queden de último pagan penitencia.

PELOTA AL AIRE

Definición: consiste en lanzar y retomar una pelota, disco u otro objeto diciendo el nombre de una persona del grupo que tendrá que retomarlos antes de que caiga al suelo.

Objetivos: aprender los nombres. Estimular la precisión en los envíos.

Participantes: grupo, clase, A partir de 6 años.

Materiales: pelota, disco u objeto similar.

Consignas departidas: el juego tiene que desarrollarse de forma rápida. Las Jugadoras/ es no pueden entrar dentro del círculo mientras no sean nombradas.

Desarrollo: los jugadores/as están de pie en el círculo, menos uno/a que está en el centro con el objeto a lanzar. La persona del centro lanza el objeto al aire al tiempo que dice un nombre, volviendo al círculo. La persona nombrada ha de tomar lo antes de que caiga al suelo y a su vez lanzarlo al aire diciendo otro nombre. El juego continúa hasta que todos/ as han sido presentados.

PALMADAS

Definición: se trata de decir el nombre propio y el de otra persona llevando el ritmo marcado.

Objetivos: aprenderlos nombres. Desarrollar el sentido del ritmo.

Participantes: grupo, clase, A partir de 5º años.

Materiales: ninguno.

Consignas de partida: ninguna.

Desarrollo: en círculo, el animador marca el ritmo: un golpe con las palmas de las manos sobre las piernas, una palmada, mano derecha hacia atrás por encima del hombro y con el pulgar mirando hacia atrás, este mismo movimiento con la mano izquierda. Al llevar la derecha hacia atrás hay que decir el nombre de uno mismo y al llevar la izquierda el de otra persona del grupo. Todo el grupo tiene que hacer los mismos movimientos llevando el ritmo. La persona nombrada dice su nombre y el de otra persona. Así sucesivamente hasta ser presentados todos algunas veces, sin perder el ritmo. Se pueden hacer variantes, cambiando el ritmo, habiéndolo también con los pies estando sentados.

EXPLOTA GLOBOS

Definición: consiste en decir el nombre de un compañero de una forma muy original.

Objetivos: aprender los nombres.

Participantes: más de 10, a partir de 7 años.

Materiales: globos.

Consignas de partida: se hace un círculo entre todos los participantes. Desarrollo: se reparte un globo a cada participante, sale uno al centro con el globo entre las piernas dando pequeños saltos, cuando llega al centro señala a otra persona que irá, también, hacia el centro; el primero coge su globo y se lo pone en el pecho,

abraza al segundo y gritando su nombre explota el globo con un fuerte apretón. Cuando el globo explote el primero se volverá hacia su sitio en el círculo, y el segundo llamará a otra persona, así hasta que todos hayan explotado su globo.

LA TEMPESTAD

Todos los participantes forman un círculo con sus respectivas sillas. Quien dirige el juego se coloca a la mitad y dice: "un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido. Cuando yo diga ola a la derecha, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga, ola a la izquierda, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga tempestad, todos deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. Se dan varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando se observe que los participantes estén distraídos, el dirigente dice:

A la segunda o tercera orden el dirigente ocupa un puesto aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto, este debe entonces dirigir el juego, Si el jugador queda tres veces NUMEROS:

Se forma una ronda con todos los participantes, los jugadores deben estar siempre en movimiento, es decir, caminando. Quien dirige el juego da la orden: "Una pareja", "Dos parejas", tres. Cuatro... etc. Al escuchar la orden, los jugadores deben tomarse de la mano. La persona que quede sin pareja o si se equivoca de número sale del juego es sin puesto, se le hace una penitencia. Implementos: sillas colocadas en círculo (no debe sobrar ninguna)

LA ARGOLLA

Los participantes se dividen en dos equipos de igual cantidad, formando en líneas o filas alternando hombres y mujeres. Cada jugador tiene un palito en la boca y el primero de cada fila un anillo. Se trata de ir pasando el anillo o argolla de palito en palito, sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila. Gana el equipo que lo haga en menor tiempo.

AROS MUSICALES

Definición: el juego consiste en no salirse el aro e intentar que el mayor número de participantes se introduzcan dentro de un mismo aro.

Objetivos: la cooperación, mediante la coordinación de movimientos.

Participantes: grupo, desde 10 personas.

Materiales: aros y un equipo de música.

Consignas de partida: para comenzar a jugar los participantes se agruparán por parejas, colocándose cada una de ellas dentro de un aro de psicomotricidad.

Desarrollo: cada miembro del grupo sujeta una parte del aro y, mientras suena la música, baila por la habitación manteniéndose dentro del aro. Cada vez que la música deje de oírse, los jugadores de dos aros diferentes formarán equipo, colocándose juntos en el interior de los dos aros (uno encima del otro funciona como uno solo). El juego continúa hasta que el mayor número posible de participantes estén dentro del único aro. Es importante que exista una coordinación de movimientos entre las personas que están dentro de un mismo aro a la hora de moverse, no sólo por la idea de cooperación sino por el dominio del propio cuerpo.

Variantes: mantener los aros quietos en el suelo: los participantes bailan alrededor de ellos, saltando dentro cuando la música para. Antes de que la música comience a sonar se eliminará un aro y todos los jugadores colaborarán para que al menos una parte de cada uno de ellos esté dentro del aro o aros que permanezcan. Se puede jugar también con sillas: se comienza con tantas sillas como personas. Las sillas estarán dispuestas en círculo y la gente correrá alrededor. A cada silencio musical se irán retirando sillas, intentando lograr que todo el grupo se quede sentado en una sola silla.

EL ARO

Definición: consiste en elevar un aro desde el suelo hasta la cabeza sin poder utilizar las manos.

Objetivos: desarrollar la cooperación y el trabajo en equipo. Estimular la coordinación de movimientos.

Participantes: grupo, clase, divididos en subgrupos de 5 jugadores. A partir de 8 años.

Materiales: un aro por equipo.

Consignas de partida: ninguna.

Desarrollo: el animador/a invita a 5 o 6 jugadores a colocarse alrededor de cada aro. Se colocan muy juntos, poniendo los brazos sobre los hombros de las compañeras/os, de forma que el aro quede sobre sus pies. La idea es que han de subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos, y meter todos/as la cabeza dentro de él.

Evaluación: se puede hablar sobre la importancia del trabajo en equipo.

Notas: otra posibilidad de juego con el aro, o una forma de terminar el juego con todo el grupo, puede ser el formar un círculo tomados de una forma un poco especial. Mirando todos/as en la misma dirección cada jugador/a pasa su brazo derecho por debajo de las propias piernas para tomarla mano izquierda de la persona que está detrás de él, al mismo tiempo que da su mano izquierda al que tiene delante. Un jugador/a introduce el aro y éste debe pasar por todo el círculo sin que los jugadores suelten las manos.

CARRERAS DE COCHES:

Definición: consiste en carrera adoptando una postura previamente indicada.

Objetivos: potenciar el trabajo en equipo.

Participantes: más de 10, a partir de 7 años.

Materiales: ninguno.

Consignas de partida: se hacen grupos de seis y se numeran. A cada número se le da el nombre de un coche.

Desarrollo: cuando se dice el número o el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sitio, usando el método que se les a dicho. Ej.: 1. Mini – gatear. 2. Volkswagen – saltando. 3. Jaguar –corriendo. 4. Jensen - a la pata coja. 5. Škoda - andar de lado. 6. Cavalier - saltando sobre una sola pierna

CARRERA DE CIEN PIES AL REVES: DEFINICION:

Consiste en que cada equipo debe superar una prueba de carácter deportivo.

Objetivos: potenciar el trabajo en pequeños grupos.

Participantes: más de 10, a partir de 7 años.

Materiales: ninguno. Consignas de partida: se dividen en grupos de al menos seis personas (no importa el número de grupos, aunque al menos debe haber dos). Desarrollo: se toman de las manos por entre las piernas (igual como se toman para jugar al elefante) y las filas se colocan de espalda a la línea de partida. A la señal del director del juego el primer competidor (que en realidad es el último de la fila) se tiende de espalda (se acuesta) sin soltarle la mano al que está delante, haciendo que su fila comience a avanzar al revés pasando por "sobre" el que estaba en el suelo (obviamente, sin pisarlo y para ello caminan con las piernas abiertas). Cada uno de los que va pasando a su vez se va tendiendo en el suelo de modo que la fila avance y todos los integrantes de la fila queden de espaldas en el suelo. Cuando el ultimo (que era el primero) haya pasado y este también de espaldas (o sea, toda la fila está de espaldas).

CONQUISTA DEL CÍRCULO

Definición: competición de lucha.

Objetivos: conocer los músculos de nuestro cuerpo.

Participantes: más de 10, a partir de 7 años.

Materiales: ninguno.

Consignas de partida: se dibuja un círculo en el suelo, tratando de que el terreno no sea muy duro ya que ocurrirán varias caídas.

Desarrollo: los participantes entran en el círculo y cada uno coloca sus manos en la espalda, a la orden del director del juego comienza el juego y los participantes se empujan unos con otros tratando de sacar a sus oponentes del círculo. Se va eliminando a los que tocan fuera del círculo con cualquier parte de su cuerpo y gana el último que queda dentro. Se puede variar agrandando o achicando el círculo, haciendo por competencias por categorías según el peso de los contrincantes, etc.

REGAZOS MUSICALES

Es una versión cooperativa del juego de las sillas. El grupo entero forma un círculo, todos mirando en la misma dirección, muy juntos y con las manos en la cintura del que tiene delante. Cuando empieza la música todos comienzan a andar. Cuando para, intentan sentarse en el regazo de la persona que tiene detrás. Si el grupo entero consigue sentarse sin que nadie se caiga, el grupo entero gana. Si alguien se cae, la gravedad gana. Funciona mejor con más de diez personas de aproximadamente la misma talla.

PROTEGIENDO LAS BASES

Participantes: más de 10, a partir de 7 años.

Materiales: esterillas.

Consignas departidas: se tienen que hacer grupos suficientes para que haya 7 personas más o menos en cada equipo. Cada equipo poseerá un tesoro característico como pueden ser alubias, canicas, tatas...

Desarrollo: un miembro de cada equipo será el que tiene la misión de proteger la base atizando a los miembros de los otros equipos con una esterilla. Estas bases estarán separadas 50 metros más unas de otras y en ellas estará tesoro característico de cada equipo. Los demás miembros tendrán que ir corriendo a buscar y robar los tesoros de cada base. Reglas: cada miembro sólo podrá llevar una pieza del tesoro a la vez. Las bases tendrán que estar colocadas pegadas a la pared. No se pueden esconder el tesoro (tiene que estar totalmente a la vista) opcional: si los responsables lo ven oportuno pueden instalar una "zona de los dioses" por la que todos tendrán que pasar cada vez cuando vayan a robar y cuando vuelvan con lo robado. En esa zona los responsables podrán castigar a los mortales atizándoles también con esterillas

AGARRAR LA COLA

Participantes: más de 10, a partir de 7 años.

Materiales: una cuerda para cada patrulla. (Equipo o grupo).

Consignas de partida: se divide a los jugadores por equipos. Cada equipo o grupo se coloca en fila detrás de su piloto.

Desarrollo: cada persona sujeta el cinturón o la cintura de la persona de delante. El último tiene una cola puesta en sus pantalones. A la palabra 'ya' el piloto tiene que moverse alrededor de la habitación para tratar de conseguir el mayor número de colas del resto de grupos. Cualquier grupo en que se separe la cadena será descalificado. El equipo ganador será el que haya con seguido un mayor número de cuerdas.

JUEGOS ROMPEHIELO

BUSCANDO...

Este un juego ideal para Campamentos o Rompehielos en grupos grandes. Se dividen por equipos y reparten papeles con el nombre de otra persona y la letra de la palabra que se busca formar (lema del evento, palabra clave de la noche) Cada grupo tendrá a alguien a quien buscar, que su vez cuando fuere encontrado entregará al grupo la siguiente pista hasta que el grupo haya completado la palabra. El grupo que lo haga primero será el ganador. Se necesita pequeños papeles y un bolígrafo.

OBSÉRVAME

A línea a los/as estudiantes uno frente a otro en dos líneas paralelas. Dales 30 segundos para mirarse muy bien y observar detalles. Se dan la espalda y cambian algún detalle (una diadema, ponerse o quitarse las gafas, una chapa en la camisa...). El objetivo es que adivinen qué cambió su compañero o compañera

MONO TÚ

Que el grupo forme un círculo. Pon en la espalda de cada uno una palabra o un dibujo sin que ellos vean lo que es. Luego pide que se formen parejas, uno de ellos inicia viendo lo que tiene su compañero en la espalda y va a tratar que su compañero adivine por medio de mímica, sin hacer sonidos ni señalar cosas, la palabra que tiene en la espalda.

DINAMICA EL CIEN PIES

Integrantes: 20 a 30 personas.

Lugar: campo abierto o salón de clase.

Objetivos: despertar en las personas su aspecto físico y motriz. Mediante varias formas de aprender jugando.

Instrucciones: el animador comienza cantando: el cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene pero no los vez; el cien pies tiene _____ pies. A medida que el animador canta los integrantes repiten la letra del disco, por supuesto tienen que decirla con el mismo ritmo. Cuando el animador dice en este caso: cien pies tienen 10 pies, todos los integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pies de cien pies. Se sigue con el mismo disco y diversos números. La persona que quede fuera del grupo es eliminada del juego.

EL REY DEL BUCHI BUCHA

Integrantes: más de 10 personas.

Lugar: salón.

Objetivos: integrar, divertir.

Instrucciones: se coloca al grupo en círculo y se toman de la mano, el director quien estará en el centro, comenzará la ronda así: amo a mi primo mi primo vecino, amo a mi primo mi primo Germán. Todos cantan y giran, de pronto el director dice: ¿alto ahí qué paso? (contesta el grupo) que el rey de buchí bucha ordena que se ordenen qué cosa? (contesta el grupo) que todos tomen a su compañero de la izquierda por el tobillo... De esta manera se van dando órdenes, que podrán ser ejecutadas en círculo o que impliquen desplazarse y regresar.

Variantes: que a medida que el grupo cumpla las ordenes no se separen, y sigan ejecutándolas, todos unidos.