



## JUEGOS POPULARES

Una manera divertida de realizar actividad física y contribuir a tu bienestar emocional



Comunidad  
de Madrid



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[comunidad.madrid/publicamadrid](http://comunidad.madrid/publicamadrid)

Edita: Dirección General de Salud Pública- Consejería de Sanidad

Imprime: B.O.C.M.

Tirada: 6300 ejemplares

Edición: año 2025

D.L.: M-6259-2025

Impreso en España- *Printed in Spain*

# INTRODUCCIÓN

Los **juegos populares**, en la mayoría de los casos, no tienen un origen concreto sino que se transmiten **de generación en generación**.

Las características suelen ser variables dependiendo de la zona geográfica o incluso pueden llamarse de formas diferentes, pero la esencia es la misma; transmitir el valor del juego por el mero hecho de jugar, ya que lo importante es la actitud y las ganas de **pasarlo bien**.

Con la aparición de las nuevas tecnologías, las pantallas se han convertido en el medio mayoritario de entretenimiento entre los niños y, aunque muchas veces estén conectados a través de dicha tecnología, predomina el juego individualizado o en solitario.

Esto ha supuesto un aumento del **sedentarismo**, es decir, realizar actividades durante mucho tiempo que requieran moverse poco y tengan un gasto pequeño de energía.

Los **juegos activos**, son un buen complemento para potenciar un **estilo de vida saludable** en el que el **ejercicio físico** cobra cada vez más importancia por los beneficios científicamente demostrados que representan: **mejor salud física y mayor bienestar emocional**.

A continuación, describiremos algunos juegos con los que, además de hacer ejercicio físico, puedes pasar ratos muy divertidos.

Entre los **beneficios** de practicar estos juegos, destacaremos que:

- Es una manera divertida de moverse para mantenerte activo.
- Pueden jugar muchos niños a la vez, lo cual favorece la socialización, la comunicación y la empatía.
- Puedes jugar en casi cualquier sitio y casi no se necesita material, lo que facilita su práctica diaria.
- Las reglas se pueden modificar y adaptarse, desarrollando tu imaginación y tolerancia hacia jugadores de menor edad.
- Aprenderás a gestionar la frustración que puede ocasionarte fallar o no conseguir lo que deseas.
- Tu autoestima se verá reforzada cuando logres tus objetivos.

## ¿TE ANIMAS A PROBARLOS?





Recuerda respetar las reglas de cada juego y a tus compañeros, se trata de divertirse todos juntos.

**¡ A DISFRUTAR !**

## Lista de juegos

- El pañuelo
- La Rayuela
- A la zapatilla por detrás
- Polis y cacos
- El corro
- En dos filas
- La carretilla
- El balón prisionero
- La comba
- El aro
- El látigo
- La cuerda
- El escondite
- El escondite inglés
- Bote, botero
- La goma

# JUEGO DEL PAÑUELO

## ¿Cómo se juega?

- Se forman 2 equipos con el mismo número de participantes.
- Se divide el campo en dos y los equipos se ponen uno a cada lado (en “casa”).
- Los jugadores de cada equipo tienen un número asignado que deben recordar.



- El jugador que tenga el pañuelo (el “juez”) se coloca en el centro del campo.
- Cuando el “juez” diga en alto un número, los participantes de cada equipo que tengan ese número, saldrán corriendo hasta donde está el pañuelo, lo cogerán y regresarán corriendo con él hasta su “casa” sin que su rival les alcance.
- Si les alcanzan, ese jugador queda eliminado y si no, se elimina al jugador contrario.
- El ganador será el equipo que logre eliminar a todos los jugadores contrarios.

(Otra opción de juego es que el equipo del jugador que alcance el pañuelo y llegue a casa sano y salvo sume un punto y los jugadores que no alcancen el pañuelo vuelvan al grupo por si su número vuelve a salir. En este caso, ganaría el equipo que más puntos sume cuando se acabe el juego).

# JUEGO DEL PAÑUELO

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Ejercitas los músculos al ser un ejercicio aeróbico.
- Tu corazón se fortalece y tus pulmones también.
- Practicas la concentración al tener que estar atento al número que van a decir.
- Se fomenta el compañerismo: tienes un equipo al que animar.



Recuerda que no hay número máximo de participantes y que sólo necesitas un pañuelo y un campo de juego.

Anima al compañero de tu equipo al que le toca el turno y estate muy atento para, cuando digan tu número, salir “disparado” a por el pañuelo.

**¡ ATENTO AL NÚMERO Y A CORRER !**

# LA RAYUELA

## ¿Cómo se juega?

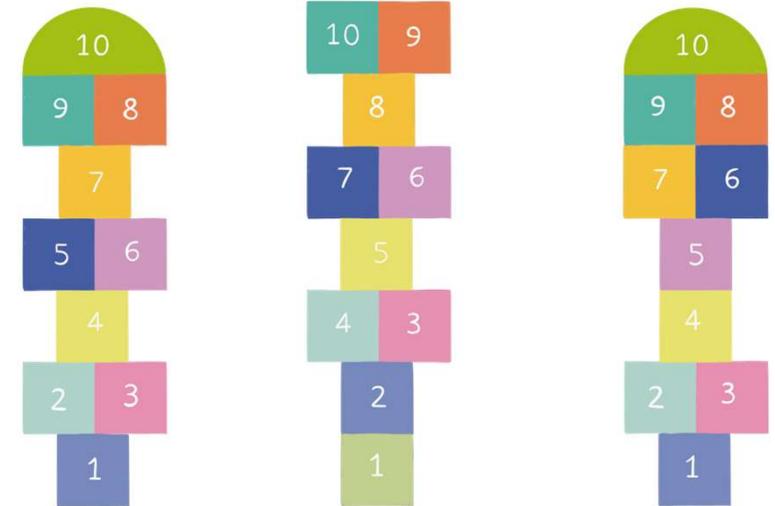
- Se pinta un recorrido dibujado en el suelo con recuadros numerados (normalmente hay 9 o 10 números, pero se pueden hacer variaciones).
- El primer jugador lanza una piedra u objeto pequeño sobre la casilla nº 1 y recorre el circuito de ida y vuelta saltando con un pie en el caso de casillas simples y con dos en el caso de casillas dobles.
- No se pueden pisar las líneas ni el recuadro donde se encuentra el objeto que se ha lanzado.
- En el circuito de vuelta, hay que recoger el objeto lanzado sin perder el equilibrio.
- Si se pisa alguna línea, se pierde el turno y comienza el siguiente jugador.
- Cuando te toque de nuevo jugar, comienza a tirar el objeto en la casilla donde perdiste en el turno anterior.
- Gana quien complete el recorrido y logre llegar de nuevo a la casilla de salida.



# LA RAYUELA

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Practicas la agilidad y el equilibrio al tener que saltar “a la pata coja”.
- Mejora tu flexibilidad y coordinación; recuerda que hay que agacharse a recoger el objeto pequeño.
- Los saltos son un ejercicio aeróbico; tus músculos, corazón y pulmones se activan.
- Fomenta la imaginación, el compañerismo y el trabajo en equipo: idead un recorrido entre todos.



Recuerda que aunque puedes jugar sólo, siempre es mejor acompañado y sólo necesitas una tiza y un objeto pequeño.

Puedes hacer variaciones de las normas, establecer un tiempo de juego o incluso modificar la distribución del recorrido.

**¡ APUNTA Y A SALTAR !**

# LA RAYUELA

## ¿Qué canción puedes cantar durante el juego?

Este juego tiene una canción típica según vas saltando por las casillas del recorrido. En función de la disposición de los números, la versión puede cambiar.

Proponemos la siguiente versión:

*Un, dos, tres, cuatro:  
¡Tierra, Cielo!  
Cinco, seis:  
¡Paraíso, Infierno!  
Siete, ocho, nueve, diez:  
Hay que saber mover los pies.  
En la rayuela, o en la vida  
Podéis elegir un día.  
¿Por qué lado, de qué lado saltarás?*



# A LA ZAPATILLA POR DETRÁS

## ¿Cómo se juega?

- Se elige a un jugador que es el que “se queda” de pie y lleva la zapatilla en la mano.
- El resto de jugadores se sientan en círculo, cierran los ojos y comienzan a cantar la canción.
- El jugador que tiene la zapatilla da vueltas alrededor del círculo y la coloca detrás de uno de los participantes sin que se de cuenta.
- Cuando acaba la canción, todos comprueban si tienen la zapatilla detrás.
- El que la tiene trata de pillar al que la ha dejado antes de que éste se siente en su sitio.
- Si no le alcanza antes de 3 vueltas, le toca “quedarte la zapatilla” y si le alcanza el pillado se la vuelve a “quedar”.



# A LA ZAPATILLA POR DETRÁS

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- La carrera también es un ejercicio aeróbico, bueno para tus músculos.
- Agudiza tus reflejos al tener que estar contando y rápidamente comprobar si tienes la zapatilla detrás de ti.
- Practicas la flexibilidad al tener que estar sentado y tener que levantarte rápidamente si te “toca” la zapatilla.
- Entrenas la agilidad y la coordinación: hay que ser rápido para ir a pillar al compañero o esquivarlo y sentarte en el hueco libre.



Recuerda que no necesitas nada especial para jugar, únicamente un grupo de amigos y una zapatilla.  
Cuanto más grande sea el círculo más divertido será.

**¡ CIERRA LOS OJOS Y A CONTAR !**

# A LA ZAPATILLA POR DETRÁS

¿Qué canción puedes cantar durante el juego?



*A la zapatilla por detrás,  
tris, tras,  
Ni la ves ni la verás,  
tris, tras.  
Mirad arriba,  
que caen judías.  
Mirad abajo,  
que caen garbanzos.  
A dormir, a dormir  
que la luna va a salir.  
¿A qué hora?  
A las..... (nº que diga el que se la  
"queda" y todos cuentan)*



# POLIS Y CACOS

## ¿Cómo se juega?

- Se forman 2 equipos: unos son los policías (“polis”) y otros los ladrones (“cacos”).
- Los policías cuentan hasta 20 y después tienen que correr para pillar a los ladrones.



- Hay que decidir cuál va a ser el espacio dedicado a la “cárcel”, donde los cacos se quedarán cuando les pillen los polis.
- Si otro compañero “caco” llega a la cárcel y choca la mano de los prisioneros, les salva.
- Puedes establecer un tiempo máximo de juego. Los policías ganan si en ese tiempo han conseguido atrapar a todos los ladrones. En caso contrario, los “cacos” ganan.

# POLIS Y CACOS

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Al correr mucho tu corazón hace ejercicio aeróbico.
- También ejercitas los músculos.
- Practicas la agilidad; a veces escapar de un poli que corre mucho o atrapar a un ladrón veloz es difícil.
- Se refuerza el compañerismo; tienes un equipo con el que puedes idear estrategias para salir victorioso.



Recuerda que no hay número máximo de participantes ni tampoco necesitas ningún material específico.

Da igual si eres “poli” o “caco”, te divertirás siempre.

**¡ ATRAPA AL LADRÓN O HUYE DEL POLICÍA !**

# EL CORRO

## ¿Cómo se juega?

- Se forma un círculo con todos los participantes que se dan la mano y dan vueltas mientras cantan una canción.
- A veces, además de cantar, hay que hacer gestos, sonidos peculiares, onomatopeyas o movimientos en algunas partes de la canción.



## ¿Qué canciones puedes cantar durante el juego?

Este juego tiene muchas canciones para aprender y/o variar según el número de jugadores.

También se pueden inventar canciones nuevas o modificar la letra de las que ya existen.

# EL CORRO

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Cuando memorizas canciones tu cerebro se activa y se ejercita.
- Cuando se hacen gestos o movimientos, tus músculos también trabajan.
- También mejoras el equilibrio ya que hay que tener cuidado de no marearse mientras se da vueltas.
- Cantar en grupo aumenta la dopamina de tu cerebro y la sensación de bienestar.
- Las risas están aseguradas.



Recuerda que podéis jugar todos los que queráis y no hace falta ser un buen cantante para participar.

**¡ COGEOS DE LA MANO Y A BAILAR !**

# EL CORRO (canciones)

## El patio de mi casa:

*El patio de mi casa es particular,  
cuando llueve se moja, como los demás.*

*Agáchate (agachándose)  
y vuélvete a agachar, (agachándose)  
que los agachaditos no saben bailar.*

*H, I, J, K, L, M, N, A (palmadas en cada letra)  
que si tú no me quieres otro novio me  
querrá.*

*Chocolate, molinillo, corre, corre, que te  
pillo.*

*A estirar, a estirar, (estiran el corro haciéndolo  
más grande)  
que el demonio va a pasar (se cierra el corro  
juntándose).*



## El corro de la patata:

*Al corro de la patata  
comeremos ensalada  
lo que comen los señores  
naranjitas y limones  
¡Achupé, achupé  
sentadita me quedé! (todos  
se sientan en el suelo).*

## Desde chiquitita me quedé:

*Desde chiquitita me quedé, me quedé,  
algo resentida de este pie, de este pie.*

*Disimulad que soy una cojita  
y si lo soy, lo disimulo bien.*

*Ay que te doy,  
que te doy un puntapié.*

## Quisiera ser tan alta como la luna:

*Quisiera ser tan alta como la luna, ay, ay,  
como la luna, como la luna.*

*Para ver los soldados de Cataluña, ay, ay,  
de Cataluña, de Cataluña.*

*De Cataluña vengo de servir al rey, ay, ay,  
de servir al rey, de servir al rey.*

*Y traigo la licencia de mi coronel, ay, ay,  
de mi coronel, de mi coronel.*

*Al pasar por el puente de Santa Clara, ay, ay,  
de Santa Clara, de Santa Clara.*

*Se me cayó el anillo dentro del agua, ay, ay,  
dentro del agua, dentro del agua.*

*Al sacar el anillo saqué un tesoro ay, ay,  
saqué un tesoro, saqué un tesoro.*

*Una virgen de plata y un cristo de oro ay, ay,  
y un cristo de oro, y un cristo de oro*



## EL CORRO (canciones)

### Que llueva, que llueva:

*¡Que llueva! ¡Que llueva!  
La Virgen de la Cueva,*

*los pajaritos cantan,  
las nubes se levantan*

*Que sí, que no  
Que caiga un chaparrón*

*Con azúcar y turrón  
Que se mojen los cristales de la estación*

*¡Y los míos no!*



# EN DOS FILAS

## ¿Cómo se juega?

- Es un juego parecido al corro de la patata.
- Se forman dos filas y un pasillo central por el que pasará otro jugador.
- Se cantan las canciones mientras el jugador va pasando por el medio y luego elige a otro para ocupar su lugar.



## ¿Qué canciones puedes cantar durante el juego?

Hay canciones específicas para este juego, aunque también se pueden adaptar las canciones de el corro de la patata o inventar otras.

Prueba las distintas variantes y te lo pasarás genial.

## Vamos a contar mentiras:

*Ahora que estamos reunidos,  
ahora que estamos reunidos,  
vamos a contar mentiras, tra-la-rá,  
vamos a contar mentiras, tra-la-rá,  
vamos a contar mentiras.*

*Por el mar corren las liebres,  
por el mar corren las liebres,  
por el monte las sardinas, tra-la-rá,  
por el monte las sardinas, tra-la-rá,  
por el monte las sardinas.*

*Al salir del campamento,  
al salir del campamento,  
muerto de hambre y merendando, tra-la-rá,  
muerto de hambre y merendando, tra-la-rá,  
muerto de hambre y merendando.*

*Me encontré con un ciruelo,  
me encontré con un ciruelo,  
cargadito de manzanas, tralará,  
cargadito de manzanas, tralará,  
cargadito de manzanas.*

# EN DOS FILAS (canciones)



*Empecé a tirarle piedras,  
empecé a tirarle piedras,  
y cayeron avellanas, tralará,  
y cayeron avellanas, tralará,  
y cayeron avellanas.*

*Con el ruido de las nueces,  
con el ruido de las nueces,  
salió el amo del peral, tralará,  
salió el amo del peral, tralará,  
salió el amo del peral.*

*Chiquillo no tires piedras,  
chiquillo no tires piedras,  
que no es mío el melonar, tralará,  
que no es mío el melonar, tralará,  
que no es mío el melonar.*

*Es de una familia pobre,  
es de una familia pobre,  
que vive en El Escorial, tralará,  
que vive en El Escorial, tralará,  
que vive en El Escorial.*

# EN DOS FILAS (canciones)

## Estaba el señor Don Gato:

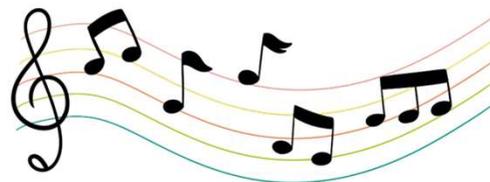
*Estaba el señor don Gato, sentadito en su tejado,  
marramiaumiau, miau, miau sentadito en su tejado.*

*Ha recibido una carta, que si quiere ser casado,  
marramiaumiau, miau, miau, que si quiere ser casado.*

*Con una gatita parda, sobrina de un gato pardo,  
marramiaumiau, miau, miau, sobrina de un gato  
pardo.*

*El gato por ir a verla, se ha caído del tejado,  
marramiaumiau, miau, miau, se ha caído del tejado.*

*Se ha roto siete costillas, el espinazo y el rabo,  
marramiaumiau, miau, miau, el espinazo y el rabo.*



*Ya le llevan a enterrar por la calle del pescado,  
marramiaumiau, miau, miau, por la calle del pescado.*

*Al olor de las sardinas el gato ha resucitado,  
marramiaumiau, miau, miau el gato ha resucitado.*

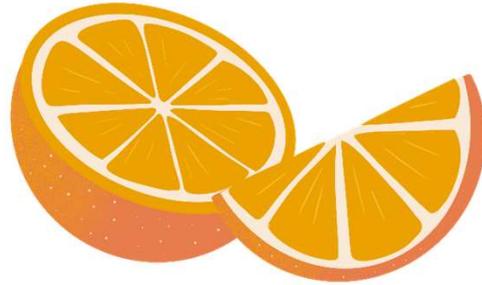
*Por eso dice la gente siete vidas tiene un gato,  
marramiaumiau, miau, miau, siete vidas tiene un gato.*

*Y aquí se acaba la historia del gato resucitado,  
marramiaumiau, miau, miau del gato resucitado.*

# EN DOS FILAS (canciones)

## Viva la media naranja:

*Viva la media naranja  
viva la naranja entera,  
vivan los guardias civiles que van por la  
carretera.*



*Ferrocarril camino llano,  
en el vapor, se va mi hermano,  
se va mi hermano se va mi amor,  
se va la prenda que adoro yo, que adoro yo,  
chim pon.*

*En este estribillo quien va  
por el pasillo elige a otro  
para saltar en el sitio  
haciendo tijera con los  
pies*



*Del hueso, una aceituna,  
de la aceituna, un tintero,  
del tintero, una pluma,  
de la pluma, un palillero.*

*Ferrocarril camino llano,  
en el vapor, se va mi hermano,  
se va mi hermano se va mi amor,  
se va la prenda que adoro yo, que adoro yo,  
chim pon.*

# LA CARRETILLA

## ¿Cómo se juega?

- Se forman parejas de jugadores; uno hace de “carretilla” y el otro de “guía”.
- El “guía” coge los pies de la “carretilla” y cuando se de la salida empuja y avanza con su compañero hasta la meta.
- Gana la pareja que llegue antes a la meta sin caerse.



## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Se fortalecen los músculos de tus brazos; ser “carretilla” cuesta, pero sostener los pies del compañero también.
- Entrenas la resistencia.
- Practicas el equilibrio; hay que intentar no caerse.
- Es fundamental la coordinación; hay que ponerse de acuerdo con el compañero para ir a la par.

Recuerda que, si eres la carretilla cuanto más recto estés más aguantarás y si eres el que empuja no lo hagas muy fuerte para que no se caiga tu compañero.

**¡ A JUGAR, Y LÁVATE LAS MANOS AL ACABAR !**

# BALÓN PRISIONERO

## ¿Cómo se juega?

- Se delimita un área de juego y se hacen dos equipos.
- Un equipo se sitúa en el centro del campo y otro en los bordes con varias pelotas que van a lanzar.
- Los jugadores que sean golpeados se eliminan, pero si consiguen coger la pelota con la mano, se elimina el jugador que la ha lanzado.
- Gana el equipo que elimine a todos los jugadores del equipo contrario.



## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Practicas el equilibrio y la coordinación; hay que afinar la puntería para dar al contrincante.
- También aumentas los reflejos y la agilidad esquivando el balón cuando alguien te lo lanza o intentando cogerlo.
- Como siempre, tus músculos también trabajan al tener que estar alerta a los movimientos.

Recuerda que no debes tirar el balón a zonas donde puedas hacer mucho daño, por ejemplo la cara.

**¡QUE NO TE DÉ EL BALÓN!**

# COMBA

## ¿Cómo se juega?

- Dos jugadores cogen la cuerda por los extremos y la mueven balanceándola o dando vueltas.
- El que salta entra mientras la cuerda se está moviendo.
- Hay que saltar al ritmo de la canción sin enredarse con la cuerda.
- Se pueden hacer variaciones con dos saltadores e incluso aumentando la velocidad de la cuerda.
- También se puede saltar individualmente, cantando canciones o contando las veces que saltas sin parar.



# COMBA

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Saltar es un ejercicio fantástico para entrenar tu corazón y tus músculos fortaleciéndolos.
- Acostumbras a tu cuerpo a tener más resistencia.
- Mejoras la concentración: tienes que estar atento al momento de entrada y a la velocidad de la cuerda.
- La coordinación se ve reforzada: a veces hay movimientos que cambian durante la canción.
- La amistad y el compañerismo también son muy importantes en este juego: no dejes que ningún compañero se quede sin jugar.

Recuerda que puedes jugar en grupo o solo; hay canciones de todo tipo.

**¡ NO TE LÍES CON LA CUERDA Y A SALTAR !**



# COMBA (canciones)

## ¿Qué canciones puedes cantar durante el juego?

Este juego también tiene muchas canciones para cantar saltando la comba al ritmo de la melodía, te proponemos unas cuantas.

También se pueden usar otras canciones y modificar el ritmo y movimiento de la cuerda para variar la intensidad o dificultad del juego.

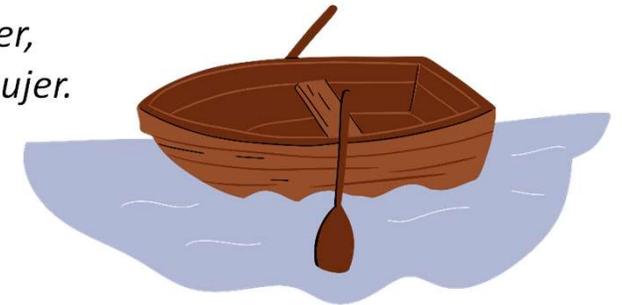
### **Osito, osito** *(ve haciendo los movimientos que vas cantando)*

*Osito, osito, dime tu nombre  
Osito, osito, agáchate  
Osito, osito a la pata coja  
Osito, osito date media vuelta  
Osito, osito, toca el suelo*



### **Al pasar la barca** *(los que sujetan la cuerda sólo la balancean sin dar vueltas para el jugador que salte)*

*Al pasar la barca.  
Al pasar la barca, me dijo el barquero:  
las niñas bonitas no pagan dinero.  
Yo no soy bonita, ni lo quiero ser,  
Yo pago la barca, como otra mujer.*



# COMBA (canciones)

**Te convido** (Saltan dos personas a la vez. La primera empieza a saltar con "Te convido", y la segunda entra por el extremo contrario saltando cuando se canta "entra rosa" y se repite).

-Te convido.

-¿A qué?

-A un café.

-¿A qué hora?

-A las tres.

-Una, dos y tres (aquí la cuerda se mueve más rápido).

-¡Entra!, rosa, color de mariposa,

-¡Sal!, clavel, color de moscatel.



## Soy la reina de los mares

Soy la reina de los mares

y ustedes lo van a ver

tiro mi pañuelo al suelo (agacharse para hacer como que se tira)

y lo vuelvo a recoger (agacharse para hacer como que se recoge)

pañuelito, pañuelito quien te pudiera tener

guardadito en el bolsillo

como un pliego de papel.



**Al cocherito leré.** Se canta y se salta durante toda la canción. Al decir "leré" la cuerda gira por encima de la cabeza de quien salta que tiene que agacharse y ponerse en cuclillas:

"El cocherito leré,  
me dijo anoche, leré,  
que si quería, leré,  
montar en coche, leré.

Y yo le dije, leré,  
Con gran salero, leré  
No quiero coche, leré,  
Que me mareo, leré.

El nombre de María  
Que cinco letras tiene  
La M, la A, la R, la I, la A:

"MA-RÍ-A" (aquí la cuerda se mueve más rápido)



# EL ARO

## ¿Cómo se juega?

- Se coge el aro y se coloca en la cintura agarrándolo con las dos manos.
- Se impulsa hacia un lado con fuerza a la vez que mueves la cadera muy rápido para que dé vueltas y no se caiga.

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Trabajan los músculos del abdomen y las piernas.
- Es un juego de habilidad donde la coordinación es importante.
- La paciencia hará que mejore tu tolerancia a la frustración; la constancia es esencial para cogerle el “truquillo”.



Recuerda que cuanto más rápido te muevas más posibilidades tendrás de que no se caiga el aro.

**¡ A MOVER LA CADERA !**

# EL LÁTIGO

## ¿Cómo se juega?

- Todos los jugadores hacen un círculo menos uno que se pone en el centro con una cuerda.
- El que tiene la cuerda gira sobre sí mismo con ella a ras de suelo mientras el resto intenta saltarla.
- El jugador al que toque la cuerda será eliminado o se cambia por el que tiene la cuerda.



(Si no tenéis cuerda, se puede variar el juego haciendo que el primero de la fila corra en distintas direcciones intentando que el resto se suelte)

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Saltas mucho, así que estimulas los músculos y el corazón.
- Mejora la concentración; hay que saltar rápido para que no te alcance la cuerda.

Recuerda que hay que estar atento a la dirección, altura y velocidad de la cuerda.

**¡ ATENTO AL SALTO!**

# LA CUERDA

## ¿Cómo se juega?

- Se forman dos equipos que cogen la cuerda por los extremos dejando un espacio entre ellos.
- Se marca una línea en el suelo entre los equipos y se ata un pañuelo a la cuerda haciéndolo coincidir con la línea y un “área neutral” a ambos lados.
- Se trata de tirar de la cuerda con fuerza para que el pañuelo entre en tu campo.

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Mejora la fuerza de tus músculos de brazos y piernas.
- Potencia el trabajo en equipo; uno sólo no puede ganar al equipo contrario.
- Se practican el equilibrio y la resistencia.



Recuerda que es importante la coordinación; tenéis que tirar todos a la vez de la cuerda y tendréis más posibilidades de ganar.

**¡TIRAD FUERTE TODOS A UNA !**

# EL ESCONDITE

## ¿Cómo se juega?

- De entre todos, se elige a un participante, que es el que “la liga” y tiene que encontrar a los demás.
- El que “la liga”, cara a una pared para evitar mirar dónde se esconden los demás, cuenta hasta 20 en voz bien alta.
- Al terminar la cuenta, grita: *“el que no se haya escondido, tiempo y lugar ha tenido”* y empieza la búsqueda.
- Al descubrir el escondite de alguien, también debe atraparlo.
- Si un niño, logra llegar a la pared o lugar donde contó inicialmente el que la liga sin ser pillado, se habrá salvado.
- El primer niño en ser pillado, será el que “la ligue” en la siguiente partida.



# EL ESCONDITE

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Al correr, tus músculos se pondrán fuertes.
- Tu cerebro trabajará rápido, la agilidad mental es fundamental.
- Aprenderás a respetar las reglas del juego.
- Practicarás la toma de decisiones y asumirás riesgos; hay que elegir un buen escondite.
- Se fortalece el sentimiento de grupo; puedes compartir escondite.



Recuerda que si en el grupo hay niños de edades dispares, los más pequeños, pueden jugar siendo "bultos", es decir, aunque se les pille, no les tocará ligar.

**¡ CUENTA Y A BUSCAR !**

# EL ESCONDITE INGLÉS

## ¿Cómo se juega?

- De entre todos los niños, se elige a un participante (el “pollito”) que va a situarse de cara a la pared y de espaldas al resto, que se colocan en línea a cierta distancia (línea de salida).
- El niño que hace de “pollito”, empieza a contar: *“ un, dos, tres, el escondite inglés, sin mover las manos ni los pies”*, y mientras cuenta, el resto de los niños, deben avanzar hacia el “pollito”.
- ¡Mucho cuidado! En el momento que termine de contar, el “pollito” se girará y si alguno de los participantes se encuentra en movimiento o pierde el equilibrio, deberá regresar a la línea de salida.
- Gana quien logre tocar la espalda del “pollito” mientras cuenta, sin ser visto en movimiento.
- El que gana, pasará a ser nombrado “pollito” y empezará el juego de nuevo.



## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Desarrollas un mejor equilibrio, si te mueves retrocedes a la salida.
- Fomentas la socialización y comunicación.
- Comprender y respetar las reglas del juego te ayudará a tolerar la frustración, es posible que tengas que regresar a la salida varias veces.
- Favorece la toma de decisiones y la aceptación de riesgos, hay que ir avanzando con cuidado.
- Las risas están aseguradas, liberarás endorfinas buenas para tu cerebro.

# EL ESCONDITE INGLÉS



Recuerda que el pollito debe contar bien alto y el resto de los participantes tratar de llegar a él sin ser vistos en movimiento.

**¡¡¡ QUIETO COMO UNA ESTATUA Y TRIUNFARÁS !!!**

# BOTE BOTERO

## ¿Cómo se juega?

- Se pone una pelota en el suelo y uno de los niños la lanza, para que el que “la liga” vaya a por ella, mientras los demás se esconden.
- El que “la liga”, cuando haya recuperado la pelota tiene que dejarla en el mismo lugar desde el que ha sido lanzada y custodiarla mientras trata de descubrir al resto, que se van a ir acercando para volver a chutar la pelota.
- Cuando el que “la liga” vea a alguien, tiene que ir a tocar la pelota y decir *“Bote-botero por... (Nombre del niño visto, que queda eliminado)”*.



- Aquellos niños que permanecen escondidos pueden salvar a los ya eliminados si salen del escondite y logran lanzar la pelota, sin el que el que “la liga” los vea; en este caso, el niño que liga tiene que ir de nuevo a por la pelota y los demás participantes se esconden de nuevo, volviendo así a iniciarse la partida.
- El primer niño en ser visto y nombrado será quien “se la quede” en la siguiente partida.

## ¿Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Estimulas tu desarrollo motor, tus músculos y tus huesos se fortalecerán al correr.
- Fomentas la socialización y la comunicación.
- Aprenderás a respetar las reglas del juego.
- Practicarás la toma de decisiones y la gestión de riesgos.
- Estimulas tu creatividad e imaginación, elige hacia dónde tiras el balón y busca rápido un escondite.
- El trabajo en equipo se ve reforzado con este juego al poder salvar a los compañeros eliminados.

# BOTE BOTERO



Recuerda que no se trata de tirar el balón muy lejos sino de elegir bien la dirección.

**¡ CHUTA FUERTE Y A ESCONDERSE !**

# LA GOMA

## ¿Cómo se juega?

- Con una goma elástica de dos metros, atada por sus extremos.
- Dos de los jugadores se pasan la goma por los tobillos y separan las piernas, quedando enfrentados y con la goma tensada.
- En el hueco de en medio, el resto de los jugadores van a realizar determinados ejercicios, saltando sobre la goma, pisándola, enrollándola y desenrollándola de sus tobillos o piernas.
- Cuando el jugador se equivoca en el ejercicio, pierde y lo intenta otro jugador.
- Puedes jugar en casa sujetando la goma entre dos sillas.



## OTRAS VARIANTES

- Nuevos giros y enredos de la goma.
- Saltos con un solo pie.
- Salto de altura con una sola línea de elástico subiendo progresivamente tras los saltos.
- Repeticiones del mismo salto a distintas velocidades.
- Añadir piruetas.
- Si el elástico es largo, los pasos pueden realizarse por dos personas a la vez.
- Elástico cruzado en el medio, quedando una x en el centro y un hueco a cada lado.
- Elástico con 3 sujeciones formando un triángulo y varios participantes saltando.

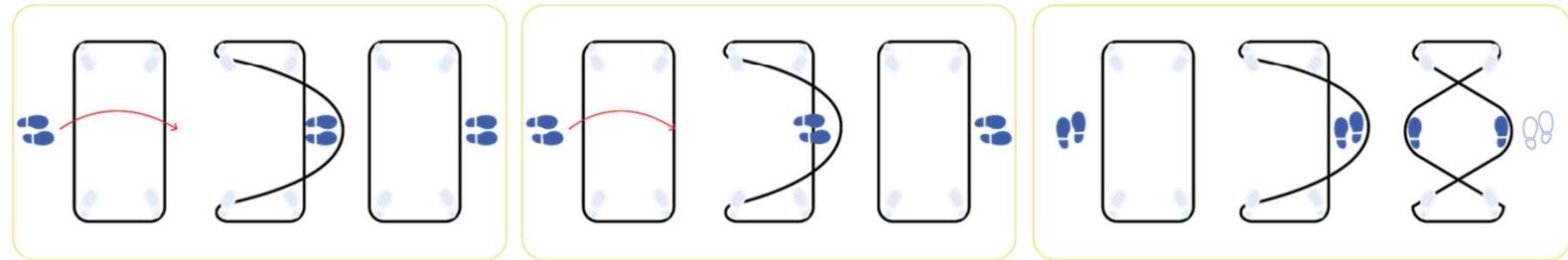
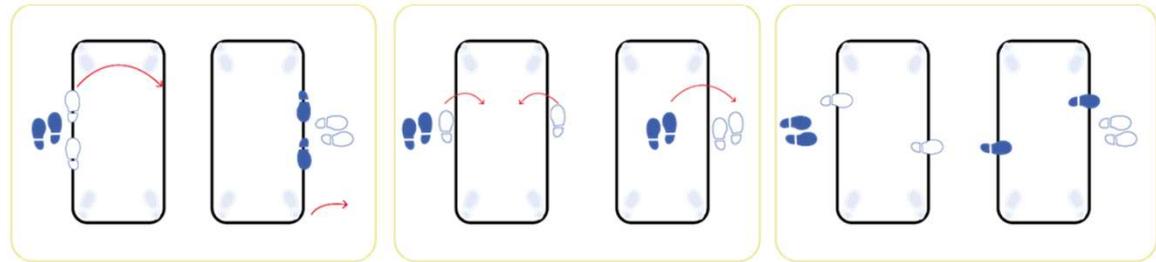
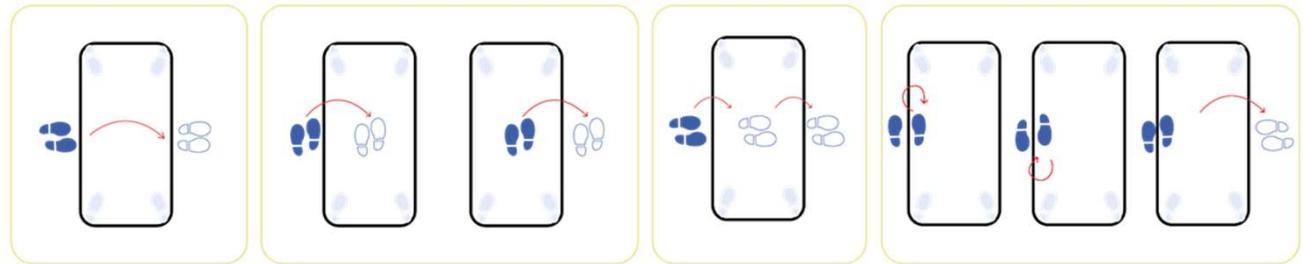
# LA GOMA

## Qué beneficios saludables tiene practicar este juego?

- Estimulas el desarrollo motor y la psicomotricidad.
- Los músculos de tus piernas ganarán fuerza y elasticidad.
- Desarrollas el equilibrio y la coordinación; hay que intentar que la goma no se enrede.
- Mejoras la memoria: recordar todos los pasos de los diferentes ejercicios requiere de mucha concentración.
- Aumentas la tolerancia y el respeto por los demás; no todo el mundo es igual de ágil, hay que tener paciencia.
- Se fortalece el espíritu de superación; aumentando el nivel de dificultad el esfuerzo debe ser mayor.

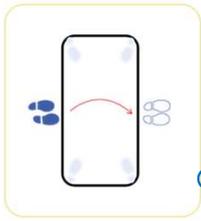


Aquí puedes ver algunos de los pasos de la goma para los distintos ejercicios:



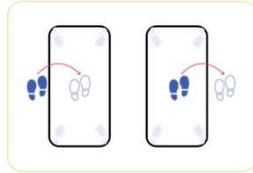
Recuerda que puedes hacer múltiples combinaciones de saltos y pisadas e inventar nuevos retos. También se puede aumentar el nivel de dificultad, subiendo la altura de la goma: de los tobillos a la rodilla, de la rodilla a la cintura o de la cintura a debajo los brazos.

**¡ANUDA LA GOMA Y A SALTAR!**



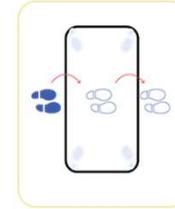
**NIVEL 1** (1 paso):  
FUERA-FUERA

- Saltar (de frente) de un lado a otro de las gomas con los dos pies juntos y sin rozarla.



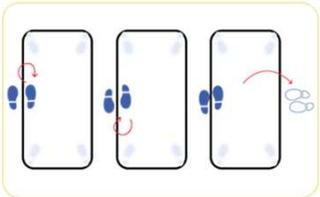
**NIVEL 2** (2 pasos):  
DENTRO-FUERA DE  
LADO

- Saltar (de lado) con los dos pies juntos dentro de la goma.
- Desde la posición anterior, saltar para salir con los pies también juntos.



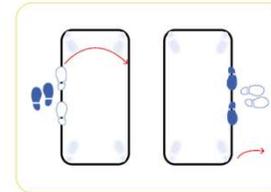
**NIVEL 3** (2 pasos):  
DENTRO-FUERA DE  
FRENTE

- Colocarse mirando a la goma y saltar con los dos pies juntos dentro de ella.
- Desde la posición anterior, saltar para salir con los pies también juntos.



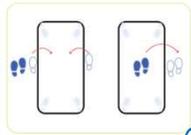
**NIVEL 4** (4 pasos):  
DENTRO-FUERA CON DOS DOBLES  
GIROS

- Colocar un pie a cada lado de una de las gomas.
- Saltar realizando una media vuelta para mirar al lado contrario cayendo con un pie a cada lado de la goma.
- Repetir la media vuelta con salto para volver a la posición inicial.
- Desde la posición anterior, saltar para salir con los pies juntos mirando a las gomas.



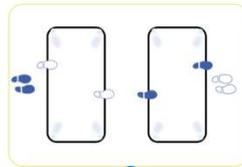
**NIVEL 5** (3 pasos):  
DENTRO-FUERA PISANDO GOMA

- Colocarse paralelo a la goma y saltar para pisar la goma con los dos pies (uno delante de otro).
- Saltar realizando un medio giro para, mirando al lado contrario, pisar el otro lado de la goma (también con un pie delante de otro).
- Saltar para salir con los pies juntos de espaldas a las gomas.



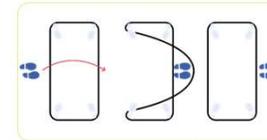
**NIVEL 6** (3 pasos):  
ABRIR Y CERRAR SIN PISAR LA GOMA

- Colocarse paralelo a la goma y saltar abriendo las piernas para colocar un pie a cada lado de las gomas por fuera.
- Saltar y dejar los dos pies dentro de las gomas.
- Desde la posición anterior, saltar para salir con los pies juntos paralelos a la goma.



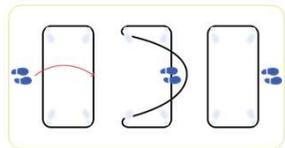
**NIVEL 7** (3 pasos):  
SALTO PISANDO 2 GOMAS EN CRUZ

- Colocarse con los pies mirando a las gomas y saltar para pisar una goma con cada pie (mirando hacia la salida).
- Saltar realizando una tijera para pisar las gomas con los pies contrarios al paso uno.
- Desde la posición anterior, saltar para salir con los pies juntos de espaldas a las gomas.



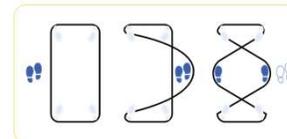
**NIVEL 8** (2 pasos):  
SALTO ARRASTRANDO UNA GOMA SIN PISAR LA OTRA

- Colocarse con los pies mirando a las goma y saltar arrastrando la primera goma con las piernas para caer en el centro.
- Saltar hacia delante levantando las piernas para liberar la goma y salir con los pies juntos de espaldas a las gomas.



**NIVEL 9** (2 pasos):  
SALTO ARRASTRANDO UNA GOMA PISANDO LA OTRA

- Colocarse con los pies mirando a las goma y saltar arrastrando la primera goma con las piernas para caer pisando con los dos pies la goma de enfrente.
- Saltar hacia delante levantando las piernas para liberar la goma y salir con los pies juntos de espaldas a las gomas.



**NIVEL 10** (2 pasos):  
CRUCE DE GOMAS

- Colocarse con los pies paralelos a las gomas y saltar cruzando la primera goma con una pierna sobre la goma de enfrente, quedando los dos pies en el medio con la goma cruzada.
- Liberar la goma y salir con los pies paralelos a las gomas.

# GOMA (canciones)

## ¿Qué canciones puedes cantar durante el juego?

En este juego puedes no cantar ninguna canción o usar alguna que ya sepas (incluso de la comba).  
Te proponemos alguna:

## Los días de la semana (también vale con los meses del año):

*Lunes, saltas de adentro hacia afuera*  
*Martes, saltas de afuera hacia adentro*  
*Miércoles, saltas de adentro hacia afuera*  
*Jueves saltas de afuera hacia adentro*  
*Viernes saltas de adentro hacia afuera*  
*Sábado, saltas con los dos pies adentro*  
*Domingo, saltas abriendo los pies*  
*(cada pie queda fuera de ambos lados de la goma)*



## A lo loco:

*A lo loco-co, a lo loco-co*  
*Una vieja se ha caído de una moto-to*  
*A la chi-chi-chi*  
*A la cha-cha-cha*  
*Se ha caído y se ha hecho una brecha-cha*  
*Alirón (dos palmadas) alirón (dos palmadas)*  
*Se ha caído y se ha hecho un chichón, chin pon.*

# GOMA (canciones)

## Coche, cochera:

*Coche,  
Cochera  
Adentro  
Y afuera,*

*Coche  
Cochera  
Encima, adentro  
Y afuera*

## El mercado:

*El mer-ca-do  
afuera,  
adentro,  
estiro,  
encojo  
y piso*

## Yes, yes

*Yes, yes,  
Te lo digo en inglés  
Oui, oui  
Te lo digo en francés  
Piano, piano  
Te lo digo en italiano  
Y lo mucho que te quiero  
Te lo digo en castellano.*



## Chicle americano:

*Chicle más chicle  
Más chicle americano  
Que se abre, que se cierra  
Que se pisa y para afuera*

## Escribo a máquina con más color:

*Escribo a máquina con más color  
Verás la cara de mi profesor  
Se cambia de carrete con facilidad  
Con el rojo, verde, amarillo y azul.*

# LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

La **actividad física** beneficia la salud a todos los niveles:

- Mejora la capacidad muscular y cardio-respiratoria
- Disminuye la tensión arterial
- Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre
- Contribuye al bienestar emocional
- Favorece la memoria y el rendimiento académico
- Protege tu salud mental

El **sedentarismo** es la falta de movimiento en las actividades diarias donde el consumo de energía es muy bajo durante mucho tiempo.

El uso de la televisión, los móviles, los videojuegos y las pantallas en general, son actividades sedentarias.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** establece las siguientes **recomendaciones sobre actividad física para los niños**:

- Al menos 1 hora al día de actividad física de moderada a vigorosa.
- Al menos 3 días a la semana de actividad física vigorosa.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el ocio con pantallas.

Juegos de actividad moderada: la goma, el corro, el aro, la zapatilla por detrás, el escondite, escondite inglés, la cuerda, balón prisionero, rayuela.

Juegos de actividad vigorosa: polis y cacos, el pañuelo, la comba, bote botero, la carretilla.

# LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

**MÁS**  
ACTIVIDAD FÍSICA



**MENOS**  
SEDENTARISMO



**MEJOR**  
SALUD  
FÍSICA Y MENTAL



**RECUERDA:** El ejercicio físico es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños.



# PATIOS ACTIVOS

HAZ TUS PATIOS DIVERTIDOS  
Y  
BENEFICIA TU SALUD



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA SANIDAD