



Juegos motores para
mantenernos activos físicamente
durante la estancia en casa



La situación actual en la que nos encontramos nos obliga a fomentar la imaginación y la creatividad para jugar con nuestros hijos y hermanos. Además, si es aprendiendo y manteniéndonos activos físicamente ¡mucho mejor!

Para ello, a continuación, os facilitamos algunas propuestas de juegos de diferente tipología, contenidos a trabajar y objetivos concretos, sin olvidar que deben servir para divertirnos y mantenernos activos en casa. Se debe tener en cuenta que son propuestas generales y que tendremos que elegir con criterio adulto en función de las edades de nuestros hijos y/o hermanos, los espacios y materiales disponibles y por supuesto, el nivel de desarrollo motor y cognitivo de los participantes del juego. No perdáis e vista que el juego es una forma de ocupar el tiempo libre, que se realiza por puro placer y que no importa el rendimiento-resultado.

Aprovechemos esta situación como una oportunidad para dedicarnos tiempo a nuestra familia, algo tan preciado y difícil en los tiempos que corren. Y ahora...

iiiiiiA JUGAR!!!!

Juegos psicomotrices

Este tipo de juegos suelen utilizarse en edades entre los 3 y los 8 años aproximadamente, pero dependerá del desarrollo motor que tenga nuestro hij@. Los elegimos para que conozcan su propio cuerpo y el medio en el que se desenvuelven, además de favorecer la evolución y desarrollo de los patrones básicos de movimiento. Por ejemplo, son los juegos de manipulación, movilización, desplazamiento, situaciones de equilibrio y coordinación o secuencias de acciones, entre otros. Os dejamos algunos ejemplos de juegos para que uséis en casa:

- ✓ Juegos de saltos con cuerda como puede ser la comba
- ✓ Juegos con el elástico

- ✓ Juegos tradicionales tipo “la rayuela” o el “corro de la patata”
- ✓ Juegos de fuerza como el de la “Soga tira” o “la cuerda”
- ✓ Juego de la silla: con música y bailando alrededor del círculo formado por las sillas, y cuando la música deja de sonar, debemos sentarnos en la silla libre. Podemos hacerles variantes como el que pierde en lugar de eliminarse (para darle continuidad al juego) debe hacer un “castigo” como hacer un baile, o botar 10 veces una pelota...
- ✓ Juegos de golpeo: por ejemplo, que deban golpear un número de veces determinado una pala y una pelota, o golpear un globo con la mano e ir de un sitio a otro sin que se caiga, o que solo lo puedan hacer con una parte del cuerpo...
- ✓ Juegos de puntería: como los bolos “caseros” con botellas de agua rellenas de arena o agua, las pueden pintar y decorar (actividad previa que sirve de gran entretenimiento) y luego con una pelota de las que tengamos en casa las derribamos.
- ✓ Montar algún circuito con objetos que tengamos en casa y que les obligue a saltar, reptar, trasladar objetos...
- ✓ Montar un laberinto y que hagan el recorrido primero andando, luego con algún objeto... (imagen 1)
- ✓ Juegos para identificar partes del cuerpo (imagen 2)





Imagen 1

Imagen 2

Juegos motores simbólicos

Son juegos de reproducción de gestualidad de un modelo real o manejado simbólicamente por el jugador. Os facilitamos algunas ideas, por ejemplo:

- ✓ El “teléfono escacharrado” (con gestos). Necesitamos al menos 4 o 5 personas. Nos colocamos en una fila dándonos la espalda y el primero de la fila, tiene que representar únicamente mediante gestos y lenguaje no verbal una secuencia de acciones, por ejemplo, “un portero que está a la espera de que tiren un penalti, se lo lanzan, lo para y se alegra”. El siguiente debe hacer lo mismo al que tiene de espaldas, y así sucesivamente hasta que llega al último de la fila que debe adivinar de que se trata.
- ✓ El espejo: por parejas uno en frente de otro, uno debe elegir que acciones quiere hacer y el de enfrente es el “espejo” y debe imitarlo. Se puede usar para acciones puntuales o secuencia de acciones. Por ejemplo, para trabajar con ellos pautas de acciones por la mañana: deben imitar cuando se levantan, desayunan, se lavan la cara y los dientes...
- ✓ El juego de las emociones: deben escenificar sensaciones o emociones que escribamos previamente en una hoja y deben sacar una al azar sin que el resto lo sepa porque deben adivinarlo.

- ✓ Las películas: en este juego se suelen seleccionar tipos de películas que les gusten y que hayan visto o conozcan. En esta tipología se pueden hacer muchísimas variantes, por ejemplo, el lugar de ser películas, dependiendo de la edad de los participantes, que sea solo con animales, o sensaciones, o situaciones, es decir, elegir que queremos que nuestros hijos trabajen o refuercen conceptos.

Dentro de esta tipología de juegos, encontramos los **Juegos simbólicos de FANTASIA**. Son aquellos juegos colectivos con una narración breve y con personajes nos ayudan a desarrollar la capacidad de creación y seguimiento de tramas, que contribuyen a la socialización a través de gestos y palabras. Os proponemos que seleccionéis cuentos que sean conocidos por ellos y les asignéis los personajes que ellos conozcan. Dependiendo del nivel de los participantes y de la edad pueden ellos mismos escribir y narrar sus propias tramas imaginadas.

Se debe tener en cuenta una elección adecuada del espacio y una buena distribución de objetos. En este juego encontramos dos partes diferenciadas, la primera parte que nos sirve para trabajar la lectura, la escritura y la imaginación; y la segunda parte, en la cual juegan, escenifican y además se mueven.

Algunos ejemplos de tramas pueden ser de piratas que están huyendo desplegando velas, abordaje de barba-roja, barba azul... lucha con otros piratas.... Luego se refugian en otra isla... y los personajes pueden ser un capitán, un marinero, unos piratas...

Juegos de reglas

Son todos aquellos juegos que consisten en pillar, correr, uno “se la queda” y que tienen unas reglas determinadas y bien definidas que le dan sentido y lógica al juego. Para elegirlos dependerá del

espacio y personas que haya en casa. Algunos ejemplos sencillos son “el escondite”, el “chocolate inglés”.

Otra buena opción es la de transformar juegos de mesa como es el “tres en raya” en un juego real con personas. Por ejemplo, dibujarlo en el suelo si tenemos un patio o terraza, o marcando las posiciones con pañuelos de colores y utilizando juguetes como “fichas” o si somos varios de familia, los miembros de la familia son las propias fichas.

Juegos sensoriales

Son juegos donde queremos potenciar algún sentido o varios. Por ejemplo, si nos tapamos los ojos, que identifiquen diferentes sabores u olores. También nos puede servir para la orientación plantear el juego para tener que desplazarnos por la casa o un espacio concreto, hasta llegar a una meta, “tesoro” o premio, siguiendo indicaciones de otro miembro del equipo.

Una parte importante en el desarrollo de los juegos, puede ser que ellos mismo construyan los materiales, las fichas, los dibujos para ser partícipes no solo del juego en sí, sino también del diseño y por tanto estar entretenidos.

¿Quieres saber más juegos y actividades para hacer en casa?

- https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/1CLO_UNIDAD_JUEGOS_MOTORES_DE_AYER_Y_HOY.pdf
- <https://www.editorialmd.com/blog/juegos-motrices-ejemplos>
- <http://www.3ways2teach.com/lenguaje/20-entretendidas-actividades-para-trabajar-la-motricidad-fina-con-los-mas-pequenos/>
- <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/caldeamiento-o-rompehielo/dinamica-nudo-humano/>

Os dejamos las referencias bibliográficas de las cuales hemos obtenido algunas de las propuestas:

- Navarro, V. (2002). El afán de jugar: teoría y práctica de los juegos motores. Barcelona: INDE.
- Ocete, C. (2020). Apuntes de la Asignatura “Teoría y práctica del juego motor”. Documento inédito.
- Imágenes de Pinterest.