

Baúl de juegos para el recreo presencial Juego y actividades lúdicas en contexto de Covid-19

El baúl de juegos es una invitación para que el recreo presencial sea un momento dinámico y alegre, que promueva que los estudiantes expresen sus emociones y que desarrollen sus capacidades físicas. Tras un año de pandemia, tenemos la oportunidad de reinventar el recreo, propiciando la interacción entre niñas, niños y adolescentes a través de juegos activos y participativos. Es una invitación a jugar y compartir en el patio, despertando la creatividad, la sana convivencia y la motivación por aprender. Dado el contexto, es clave que el recreo también sea una instancia donde se resguarde la salud y la seguridad. Recordemos que la distancia es física, no social: ¡A seguir cuidándonos y compartiendo!

Acompañantes de patio

Los acompañantes de patio adquieren un rol proactivo en la construcción de una cultura de juego. Son actores claves que guían, enseñan y participan en los juegos de los estudiantes, promoviendo la colaboración y el trabajo en equipo. Promueven que el recreo sea una instancia de desconexión de la sala de clases, y, por sobre todo, un momento para recargar la energía para continuar aprendiendo.

Normas sanitarias

Toda la comunidad educativa debe promover el uso de mascarilla, el lavado de manos, y la distancia física. Cumplir con los protocolos de cuidado es una forma de cuidar de todos.

Un mismo espíritu, distintas realidades

Sabemos que en todos los colegios hay distintas realidades. Los espacios y la infraestructura de cada establecimiento, las edades de las y los estudiantes, el número de alumnos/as, y el contacto con la naturaleza en el patio, son sólo algunos de los factores que hacen que cada colegio tenga una vivencia única. Sin embargo, a través de este baúl de juegos queremos potenciar como factor común el recreo. La idea es que cada comunidad educativa se centre en sus recursos y potencialidades para convertir esta vuelta a clases presencial en una oportunidad para encontrarnos y convivir a partir del juego.

Alegría y movimiento en el recreo

La invitación es a organizar recreos centrados en juego y el autocuidado. Las medidas sanitarias son la base, junto con cuidarnos emocionalmente y así tener una mejor experiencia y convivencia escolar. Es por eso que este baúl de juegos contiene actividades motrices que respetan el distanciamiento físico y que desarrollan habilidades y competencias socioemocionales como la empatía, la autorregulación, la resolución de conflictos, entre otras.

Recreos diferidos y espacios diferenciados

Se recomienda hacer recreos diferidos, delimitar el espacio del patio para determinados cursos y comer colación de manera individual, se busca evitar aglomeraciones.

Planificar juegos y el tiempo de recreo

Es fundamental planificar los recreos para así sacarle mayor provecho para el desarrollo físico, socioemocional y cognitivo. A mayor movimiento, mayor motivación y concentración hacia el aprendizaje.

Grupos pequeños de juego

Proponemos hacer pequeños grupos, dirigidos por un adulto, que les permita jugar de manera colectiva y, al mismo tiempo, evitando el contacto físico.

Contacto con la naturaleza

A través de esta propuesta, promovemos que ocupen lo más posible las áreas verdes que existen en cada colegio para que así niños, niñas, y adolescentes puedan disfrutar de los beneficios para el bienestar emocional que trae el contacto con la naturaleza.

50 JUEGOS Y ACTIVIDADES PARA EL RECREO PRESENCIAL

Juego con música:

1. **Baile entretenido:** Bailar libremente al ritmo de la música con separación de un metro.
2. **Coreografías:** Con un monitor que guíe, baile al ritmo de la música que le gusta a las y los estudiantes. Una persona guía la coreografía. Los cursos se pueden organizar para elegir la música y enseñar al resto. Así, se promueve la autonomía y una instancia para organizarse.
3. **Coreografía grupal:** En un grupo de mínimo 5 NNA, el primero hace un movimiento (un abrazo hacia arriba). Todos los imitan y el segundo agrega un movimiento. Así cada integrante va sumando un nuevo movimiento, hasta armar una coreografía. Hay que coordinar los tiempos y turnos. El grado de complejidad lo dan los mismos participantes.
4. **Destrezas artísticas:** Dar un espacio para rapear, hacer coreografías de k-pop o poner videos de Just Dance y que niñas y niños puedan expresar su creatividad.
5. **Congelado:** Al ritmo de la música “El Congelao” de Cachureos, los estudiantes bailan, la música se apaga y se quedan todos quietos.
6. **La ronda de San Miguel:** esta clásica ronda se realiza con niños/as pequeños y distanciamiento físico. Hacer una ronda y cantar: “esta es la ronda de san Miguel, el que se ríe se va al cuartel. Uno, dos y tres...”

Juego de imitación:

7. **Juego del espejo:** En duplas y mirándose de frente, los estudiantes imitan los movimientos del cuerpo del otro. Se sugiere comenzar de manera lenta para que realmente parezca un espejo.
8. **En la selva me encontré:** Danza en donde los niños replican los movimientos y el canto del guía. Imitación de animales como león, mono, tortuga, conejo, entre otros.
9. **Adentro y afuera del agua:** Se marca una línea en el piso y el monitor va diciendo adentro del agua y fuera del agua para que los estudiantes salten de un lado a otro. Los estudiantes que se equivocan van saliendo de la actividad.
10. **Simón manda:** Un participante dirige las acciones (ej: levantar los brazos), el resto debe imitar la acción y luego cambian el turno.
11. **La batalla del calentamiento:** Un monitor guía la danza mientras canta: "en la batalla del calentamiento, hay que seguir la orden del sargento, soldados a la carga una mano..." Luego se agrega la otra mano, los pies, codo, rodilla, cadera, el cuello, la cabeza y la lengua.
12. **Canciones con coreografía y movimientos rítmicos:** un tallarín, chu-chu-hua, etc.

Motricidad gruesa y reacción rápida:

13. **El piso es lava:** Los estudiantes caminan libremente por el espacio y de manera espontánea el monitor dice "el piso es lava", todos los estudiantes deben correr a subirse a alguna superficie para no tocar el piso. El último en subir pierde y le toca ser quien da la instrucción.
14. **1, 2, 3 momia es:** Todos están corriendo libremente y de repente el monitor dice "1,2,3 momia es", se deben congelar. El último en hacerlo pierde y tiene que ir a buscar algo y dejarlo en el medio del círculo.

Juegos grupales que estimulan la coordinación y la atención:

15. **Corre corre la guaraca:** Niñas y niños se sientan en un círculo manteniendo la distancia con la modificación de que cada uno tenga un pañuelo, el que va por fuera del círculo canta "corre corre la guaraca el que mira para atrás se le pega en la pela ". El niño le toca la espalda y el otro lo debe perseguir, si lo alcanza antes de ocupar el lugar que dejó vacío, debe continuar con el juego, por lo contrario, si es pillado, debe pasar al centro del círculo y es su turno de correr la guaraca.
16. **Pirulín pirulero:** un niño sale del círculo mientras los otros se ponen de acuerdo sobre quién va a dirigir la orquesta, quien la dirige va haciendo la mímica de los instrumentos y los demás copian. El estudiante que pasa al centro del círculo debe adivinar quién es el director de orquesta "al pirulín pirulín pirulero, cada cual atiende su juego, el que no lo atenderá una prenda perderá".

17. **Un limón, medio limón:** se enumeran los jugadores, el 1 dice “un limón, medio limón, 4 limones” el que tenga el número 4 continúa diciendo: “4 limones, medio limón, 2 limones”, entonces el número 2 continúa y se lo pasa a otro jugador diciendo su número en la última parte de la secuencia. Cuando un jugador no responde o se equivoca queda eliminado.
18. **Cachipún alemán:** Se hacen 2 filas con el debido distanciamiento y parten corriendo ambos jugadores hasta un punto determinado, ahí se encuentran y hacen el cachipún. El que gane sigue corriendo y el perdedor se devuelve a la partida y sale otro jugador, el equipo que llegue primero a la base del equipo contrario gana.
19. **Compra huevos:** los niños se ubican en un cuadrado, al centro el que vende huevos, y un niño pregunta ¿compra huevos? el otro le responde: a la otra esquina. Mientras el comprador va a la otra esquina, los niños se cambian de lugar. El vendedor debe tratar de ocupar el lugar vacío, si lo logra el que queda sin puesto pasa a ser el vendedor de huevos.
20. **Aerobiccionario:** en grupos separados, uno hace la mímica de una letra del abecedario y los demás la adivinan, y así quien adivina, le toca otra letra. Puede aumentar la complejidad haciendo la mímica de una palabra completa.
21. **Pisa el globo:** con un globo amarrado a una lana al pie, pinchar el globo de los otros compañeros sin tocar a los demás (con la lana se mantiene distancia).
22. **Malabarismo:** Se requieren 3 pelotas o pares de calcetines por estudiante. Comenzar con uno, lanzándolo hacia arriba hasta la altura de los ojos y agarrándolo con la otra mano. Luego incorporar un segundo par de calcetines, lanzar uno primero, y mientras este está arriba, lanzar el segundo desde la mano contraria.
23. **Cadáver exquisito:** El cadáver exquisito es una construcción colectiva, puede ser un poema, un cuento, un dibujo o una canción. El primer participante escribe el primer verso y los siguientes lo van completando. Por ejemplo, puede hacerse dibujando: uno hace la cabeza, otro el torso y otro las piernas y luego se juntan para ver como quedó en total.

Desarrollan la creatividad y la expresión oral y escrita:

24. **Cuenta cuento:** “había una vez”, comienza la monitora y luego cada estudiante dice 2 palabras o una frase más larga. Así van narrando la historia. Es de creación colaborativa.
25. **Bachillerato:** Se puede jugar de a dos o más personas. Adecuar las categorías y la dificultad a la edad de los participantes (nombre, apellido, animal, país o ciudad, fruta o verdura, entre otros). Cada uno con un cuaderno, el monitor acompaña y va diciendo las letras hasta que lo detienen. Todos escriben con la letra que salió, luego ayuda a contar los puntajes.
26. **Academia de expertos:** Imaginar que estamos en una academia en donde nos visitan algunos expertos que darán clases de 1 minuto de su

disciplina. Quien guía indica las disciplinas que cada experto realizará, y le indica al próximo que se prepare. El grupo sigue al “experto”. Algunos ejemplos de clases son: zumba, yoga, danza árabe, hip hop, karate, patinaje sobre hielo, surf, etc.

27. **La historia de las cosas:** Se pide como tarea que para el siguiente recreo cada persona traiga un objeto que tenga un valor emocional importante para él/ella. Entonces se elige un objeto en la casa, se lleva al colegio y en el recreo se cuenta qué es, cómo lo obtuvo, porque es especial, etc. Es ideal que comience compartiendo un monitor o monitora para así dar el ejemplo.
28. **Poema colectivo:** Un estudiante escribe un verso del poema y se lo muestra al compañero ubicado a la derecha, luego ese compañero escribe un segundo verso inspirado en el de su compañero, y se lo muestra al estudiante a su derecha. Así repiten la dinámica en la cual cada quien sólo ve el verso de su compañero ubicado a la izquierda (no ve los anteriores). Al finalizar, cada uno lee su verso, comenzando desde el que comenzó hasta el último.

Juegos clásicos de infancia que promueven la motricidad gruesa

29. **Luche:** manteniendo la distancia física, hay varias variedades: el rectángulo de 10 cuadros, el cuadrado de 9, el avión de 10 cuadros y el caracol. Debe haber un descanso (o cielo), cada niño debe tener su tejo o piedra, gana el que logra llegar al final del luche sin pisar la raya. Usar tizas para ir variando los luches.
30. **Saltar la cuerda:** con cuerdas individuales o con una cuerda larga en la que participen dos personas la hacen girar para que el resto de los niños. Cuando la cuerda se traba entra otro NNA. Puede acompañarse de canciones como: Chascona, chascona o manzanita del Perú. Siempre resguardando la distancia física.
31. **Elástico:** dos estudiantes se colocan un elástico entre los pies paralelos mientras los demás juegan el juego del elástico. Monitorear la distancia o el uso de mascarillas.
32. **Carreras:** con distintas variaciones y manteniendo el distanciamiento. Pueden ser carreras simples, saltando en un pie, de zancos o en sacos.
33. **Escondidas:** Uno de los NNA cuenta hasta 10 y el resto se esconde, el encargado de buscar recorre un espacio previamente delimitado hasta encontrar a todos los niños/as.
34. **Limbo:** pasar bajo la cuerda o el palo de escoba sin agacharse, solo doblando las rodillas hacia atrás.
35. **Juegos de equilibrio:** saltar en tronquitos u otras estructuras. Equilibrio sobre un pie.

Juegos clásicos de infancia que promueven la motricidad fina

36. **La Payaya:** con cinco piedras pequeñas sobre la palma de la mano lanzarlas al aire y lograr que queden en el dorso de la mano. En la medida en que se domina la técnica, mientras se lanzan se pueden recoger las que se cayeron.
37. **El trompo:** es ideal que cada NNA traiga su trompo y se cuente con un adulto que puedan enseñar a lanzarlo.
38. **Aviones de papel:** enseñar diversos modelos de aviones de papel y luego hacer competencias de quién logra más distancia.
39. **Origami:** enseñar diferentes animales que pueden hacer con una hoja de papel.

Juegos con materiales de educación física

40. **Ula-ula:** los aros ayudan mucho a la distancia física y son buenos para trabajar la perseverancia y la concentración a través del cuerpo.
41. **Lanzar al aro:** con 5 pelotas de basquetbol, cada estudiante lanza su pelota al aro.
42. **Tiro de penales:** un arquero y una fila en donde los jugadores van pateando al arco.
43. **Ping pong:** con ayuda de un monitor que vaya desinfectando las paletas y la pelota.
44. **Cuerda veloz:** el monitor toma una cuerda, se coloca al centro y gira sobre sí mismo manteniendo la cuerda a una palma del suelo mientras los niños saltan. Quedan eliminados los que no alcancen a saltar, luego se cambia la altura medio a la altura de pantorrilla y alto a la altura de las rodillas.
45. **Palitroques:** se puede hacer con botellas de plástico y la idea es botarlo con una pelota (imitando el bowling)
46. **Taca-taca:** sanitizado y con uso de mascarillas.

Actividades para intervenir el patio

47. **Rincón del arte:** acondicionar un espacio en el patio para actividades artísticas, donde cada niño o niña pueda pintar libremente. Materiales: pinceles, acuarelas, acrílico o témpera. Si es que se quiere trabajar un tema de desarrollo socioemocional la monitora puede explicarlo antes y luego acompañar los dibujos en relación a ese tema. Ej: sustentabilidad y cuidado de la naturaleza.
48. **Damas:** hacer un tablero en el suelo usando tizas, ocupar tapas de botella como si fueran fichas. Un acompañante de patio enseña a jugar y luego los niños/as lo van haciendo de forma independiente.
49. **Ajedrez:** hacer un tablero en el suelo usando tizas, requiere un poco más de trabajo que en caso de las damas elaborar las piezas. Se recomienda hacerlo en una clase de tecnología.
50. **Collage colaborativo para dejar en un diario mural del patio:** Se le entrega un papel lustre a cada estudiante. Con plumones o lápices de

colores para que cada uno dibuje. Luego se juntan todos los papeles y se pegan formando un gran cuadrado- collage. Se puede sugerir dibujar sobre un tema de convivencia escolar, desarrollo socioemocional, o el contenido de alguna asignatura.

El juego es aprendizaje

Cuando jugamos toda nuestra atención está puesta en el presente, en lograr un objetivo, resolver algo o compartir. La alegría, el relaxo y la vitalidad son emociones que experimentamos al jugar. Les compartimos juegos y actividades lúdicas que promueven la contención y el desarrollo socioemocional. ¡Que el distanciamiento físico también sea un juego!