



50 JUEGOS DE EXTERIOR

A 2 METROS DE DISTANCIA

IDEAS PARA ACTIVIDADES
DE OCIO Y TIEMPO LIBRE INFANTIL Y JUVENIL

JUEGOS SIN MATERIAL

Recursos lúdicos que **no usan material** y que se pueden jugar **respetando los dos metros de distancia física recomendados a causa del Covid-19**.

También podéis consultar el artículo [Juegos y actividad física en casa](#), donde encontraréis ideas fácilmente aplicables.

PIM PAM PUM

Nos situamos de pie, en círculo y manteniendo las distancias. Repartimos a cada persona un papel que no se puede enseñar a nadie; o enseñamos en secreto el papel a cada persona para que no lo tengan que tocar. Todos los papeles están en blanco menos uno en el que sale un ojo dibujado y pone "Pim". La persona que tiene ese papel debe guiñar el ojo a otra persona que se agachará diciendo "Pam" y, automáticamente, las dos personas que quedan a su izquierda y derecha tienen que decir "pum" y apuntarse con el dedo. Quien lo haga más lentamente pierde el duelo y se elimina de la partida o juega con una limitación (pata coja, brazos en la cabeza, etc).

Para hacer el juego más sencillo, se puede designar a la persona que dice "pim" en voz alta y que todo el grupo sepa quien es.

RITMO Y BOLA

Nos situamos en círculo y asignamos a cada persona un gesto distintivo (señal de paz, manos arriba, tocarse la nariz...). Con palmadas marcaremos el ritmo de la famosa canción *We will rock you* y, la persona en turno, substituye la palmada por el gesto distintivo de otra persona, quien hará lo mismo. Así, el turno se irá pasando indicándolo por gestos. En caso de error se puede penalizar a la persona o eliminarla del juego. En este vídeo tenéis las [reglas más ampliadas](#).

EL PISTOLERO

Este es un juego de presentación en el que el grupo se sitúa en círculo y una de las personas se pone en el centro con los ojos cerrados, da vueltas sobre sí misma y, cuando para, señala a una persona. Esta debe agacharse y las que quedan a su derecha e izquierda deben decir lo más rápido posible el nombre de la otra persona. Quien lo diga más tarde (o no lo diga), tiene que sentarse y queda fuera de juego. Ganan las últimas dos personas que quedan en pie.

LAS FASES DE LA LUNA

Es un juego similar al anterior, en el que el grupo tiene que hacer diferentes gestos según la fase de la luna que les diga la persona que dinamiza la actividad. Por ejemplo: Si dice Luna nueva, hay que taparse la cara con las dos manos; Luna llena, hay que hacer un círculo con los brazos delante de la cara; Luna menguante, brazos en forma de C (mirando a la derecha) y, por último, luna creciente, brazos en forma de D (mirando a la izquierda).

Quien se equivoque puede quedar fuera del juego o tener una dificultad añadida (en sentadilla, ojos tapados, lengua fuera...).

UN, DOS, BAM

Juego cooperativo en el que nos situamos de pie, en círculo. Cada persona debe decir un número consecutivo al número que diga la persona de su derecha. Y llegar, por ejemplo, hasta el número 40. Con una dificultad, cuando toque decir un número que contenga el tres (3, 13, 23, 30...), se debe substituir por "Bam". Ejemplo: *uno, dos, Bam!, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez, once, doce, Bam!...*

Para aumentar la dificultad, después de algunas rondas, se puede añadir otro sonido para otro número. Por ejemplo, "Bum" en vez de seis. Cuando alguien falla, se vuelve a empezar de cero y esa persona se sienta y no participa durante una ronda.

SONIDOS A PARES

Escribimos nombres de animales en papelitos repitiendo cada animal dos veces. Repartimos un papel a cada persona del grupo menos a una, que hará de veterinaria. A la voz de “ya”, el grupo al completo gritará lo más posible imitando a su animal mientras que la veterinaria tendrá que emparejar a los animales apuntando en un papel los nombres de las personas y los animales que imitan. Cuando los tenga todos, grita “stop”. Y comprueba una a una las parejas. Si es correcto, recibe un punto y designa a la siguiente experta. Se pueden hacer tantas rondas como personas en juego.

EL TESORO EN EL LABERINTO

En la variante competitiva, hacemos equipos. Una persona del equipo debe taparse los ojos y caminar hasta encontrar el tesoro (cualquier elemento que queramos) mientras que su grupo guía sus pasos con indicaciones (delante, derecha, izquierda...). Gana el primer equipo que consiga llegar al objetivo.

En la variante cooperativa no hacemos equipos y se puede cronometrar el tiempo de forma grupal e intentar superarlo en siguientes intentos.

En el camino hacia el tesoro podemos poner pequeños obstáculos para aumentar la dificultad del juego.

TIERRA, MAR Y AIRE

Nos situamos en fila de forma que a cada lado tengamos a otra persona. La posición en la que estamos es tierra, un paso hacia atrás es mar y otro paso hacia atrás desde esta última posición es aire. Quien dinamiza la actividad va intercalando las palabras tierra, mar y aire de forma que tenemos que saltar y situarnos en la zona correcta. En caso de error, la persona puede ser eliminada o seguir jugando con una limitación (pata coja, manos en la cabeza, etc).

Una adaptación que aumenta la dificultad del juego es decir nombres de animales que vivan en tierra, mar o que vuelen.

NO HAGO LO QUE DIGO

Nos situamos en fila india o en círculo. La primera persona se dirige a la segunda explicando una acción pero haciendo otra. Por ejemplo: dice “Me rasco la barriga” pero en realidad está aplaudiendo. La segunda persona se dirige a la tercera y dice lo que la anterior hacía “estoy aplaudiendo” pero en realidad está tocándose un ojo. Y así se suceden los turnos hasta que alguien falla. En ese caso obtiene un punto negativo o se elimina del juego.

SIMÓN DICE

Quien dinamiza la actividad puede dar dos tipos de indicaciones, por ejemplo: “Simón dice que... os toquéis un pie!” o “Tocaros un pie”. En el primer caso, como lo dice Simón, hay que cumplir con la orden. En el segundo caso, como no lo dice Simón, no hay que cumplir con la orden. En caso de error, la persona puede ser eliminada o seguir jugando con una limitación (ojos cerrados, lengua fuera, de espaldas, etc.).

MANIQUÍ

Bailamos a ritmo de la música (puede ser una canción con coreografía) ocupando el espacio propio de seguridad. La persona que dinamiza la actividad para la música y nos detenemos en una postura que podemos consensuar (animales, profesiones, letras...). Si alguien se mueve mientras la música está parada o no sigue la indicación de postura acordada queda fuera de juego y ayuda a detectar errores en la siguiente ronda. Se siguen las rondas hasta que quedan una, dos o tres personas ganadoras.

ÓRDENES INVERSAS

La persona que dinamiza da una indicación, por ejemplo, “Sentaos en el suelo”, y debemos hacer todo lo contrario, en este caso, saltar. Si alguien se equivoca, se elimina del juego o sigue con una limitación (ojos cerrados, de espaldas, etc.).

También se puede jugar a la variante en silencio en la que la persona que dinamiza (o alguien del grupo) hace un gesto y el grupo ha de hacer totalmente lo contrario. Por ejemplo: subir un brazo = bajar un brazo; reír = llorar; cruzar piernas = abrir piernas, etc.

LA ORQUESTA

Nos situamos en el suelo en círculo y una de las personas se aleja. El resto del grupo decide quién dirigirá la orquesta, es decir, a quien deberemos imitar sin que se note. El grupo hace ritmos corporales (palmas, toques en las piernas, golpes con los pies en el suelo...) mientras vuelve la persona que ha de adivinar quien dirige la orquesta. Según el nivel de dificultad, puede tener de una a tres oportunidades. Si lo adivina, se sienta con el grupo y elige otra persona para que se encargue de adivinar. Si falla, repite su cargo.

VERDADERO O FALSO

Quien dinamiza la actividad dice frases que pueden ser verdaderas o falsas. En caso que la frase sea verdadera, el grupo tiene que quedarse de pie, mientras que si es falsa, tiene que sentarse en el suelo. Se puede eliminar a quien se equivoque o ponerle una dificultad (lengua fuera, manos en la cabeza, para coja...).

Este juego es muy útil para revisar algún aprendizaje como, por ejemplo, la normativa, el conocimiento del propio grupo, etc.

LA FOTO

Todo el grupo se sitúa en fila y adopta una postura fija, como para hacerse una foto. La persona que la liga debe observar muy bien las posturas y salir de la sala (o girarse) mientras el grupo cambia una o más posturas, según la dificultad de juego que se quiera. Es entonces cuando vuelve la persona en turno y debe adivinar el o los cambios. Si lo adivina, elige a otra persona para que ocupe su puesto. Sino, debe repetir.

Este juego también puede hacerse con objetos en vez de personas, situándolos en una mesa o en el suelo y tapándolos con una sábana.

GESTOS

En la variante competitiva, nos situamos por equipos y una persona debe hacer gestos para que su equipo adivine la palabra en un límite de tiempo concreto. La palabra puede ser un animal, una acción, un transporte, un instrumento, etc. Si lo adivinan, el equipo obtiene un punto y quien tenga más puntos, gana.

En la variante cooperativa, no hay equipos y el objetivo es llegar a un número concreto de respuestas correctas o a un máximo de respuestas correctas en un tiempo limitado.

GESTOS ENCADENADOS

Esta es una variante del juego anterior en la que el grupo se divide en dos equipos. El equipo 1 se aleja mientras el equipo 2 decide una palabra a representar. Una persona del equipo 1 vuelve y el equipo 2 al completo o una persona voluntaria le representa la palabra durante un minuto. Después vuelve otra persona del equipo 1 y la primera persona que vino es quien debe representar la palabra durante otro minuto. Así se van sucediendo todos los turnos hasta que la última persona debe adivinar la palabra. Si lo hace, el equipo gana un punto. El juego acaba con la victoria del primer equipo que llegue a 5 puntos.

EL ESPEJO

Nos situamos en parejas, cara a cara, respetando la distancia de seguridad. Una de las personas hace movimientos y la otra tiene que imitarla como si fuera el reflejo en un espejo. Para hacerlo más divertido, se puede añadir la limitación de la risa. Quien haga reír a la otra persona, ha ganado el duelo. También se puede acordar que los gestos imiten a alguien o algo: una pirata, un cocinero, una estrella, una silla...

CANCIONES MOTRICES

Existen muchas canciones que nos permiten bailar siguiendo las indicaciones de su letra. Por ejemplo: El tallarín, Soy una sandía, Soy una taza, Yo tengo una casita... En youtube podemos encontrar muchas, por ejemplo, [este recopilatorio](#).

CARRERAS

Creamos carriles para cada persona y, por turnos, hacemos carreras competitivas. Podemos hacer una competición con previos, semifinal y final. También con diferentes modalidades: carreras de espaldas, con ojos cerrados, a la pata coja, a cuatro patas, con los pies juntos, haciendo sentadillas, saltos de rana, etc. Y cambiando el tipo de movimiento durante la carrera, es decir, señalando tramos del recorrido y cómo debemos movernos.

SALTOS

Como en el juego anterior, preparamos el espacio para cada persona y, por turnos, saltamos la mayor distancia posible. También se pueden hacer competiciones.

Una variante de saltos es LOS TRES PALOS, en la que situamos tres indicaciones en el suelo que se puedan mover (palos, cuerdas...). Debemos saltar poniendo los pies entre palo y palo que, a cada ronda, se separarán un poco más. Ganará quien pueda saltar la distancia más larga. Los saltos se pueden hacer con los pies juntos o separados.

JUEGOS CON MATERIAL

Recursos lúdicos que **sí usan material** pero que se pueden jugar **respetando los dos metros de distancia física recomendados a causa del Covid-19**.

En el caso de los juegos que impliquen el contacto de varias personas con el mismo material (balones, por ejemplo), la mayoría de recomendaciones indican que se pueden realizar siempre y cuando se **laven** (con agua y jabón) y **desinfecten** (con solución hidroalcohólica) **las manos** antes y después de la actividad para prevenir el contagio por contacto.

Aún así, os recomendamos **leer la normativa específica** de vuestra comunidad autónoma para asegurarnos que estos tipos de juegos están permitidos.

SPEED CUPS GIGANTE

Speed cups es un juego de rapidez visual y habilidad motora que ya os reseñamos [en este artículo](#) y que se puede adaptar para crear una versión gigante con cubos de colores tal y como nos enseñó Ruth en su web [Aprender paso a paso](#).

PASA LA SÍLABA

Nos situamos en círculo y la primera persona en turno, con la pelota en la mano, dice una sílaba, por ejemplo, PA. Pasa la pelota a quien quiera o en orden (depende de la dificultad que queramos añadir al juego) y la segunda persona tiene que añadir otra sílaba que forme una palabra, por ejemplo, (PA-)RA. Vuelve a pasar la pelota y la tercera persona añade, por ejemplo, (PA-RA-)SOL. La pelota llega a una cuarta persona que no puede añadir más sílabas para crear una palabra con sentido por lo que la tercera persona, quien acabó la palabra, se lleva tantos puntos como sílabas tenga. Se repite hasta que alguien consiga diez puntos o más, según el tiempo que queramos dedicar al juego.

CULIPANDEO

Nos sentamos en círculo en el suelo y debemos conseguir que la pelota realice toda la vuelta pasando por todas las personas con una condición, la pelota solo puede ser tocada con el trasero. Al ser un juego cooperativo, se pueden hacer varias rondas cronometradas para mejorar la puntuación y nos puede ayudar a gestionar frustraciones, liderazgos, etc.

LA BOMBA

Nos sentamos en círculo y una persona se sitúa en el centro. Esta cuenta hasta veinte mientras el resto del grupo se pasa la pelota por orden, sin saltarse a nadie. Cuando se acaba el tiempo, la persona que cuenta dice en voz alta (o en silencio para más emoción) “tick, tack, tick, tack, tick, tack...” y gritando “Boom!”. Quien tenga la pelota en las manos en el momento de la explosión será quien contará en la próxima ronda.

Podemos substituir la pelota por un globo con agua (o una esponja mojada) y quien lo tenga al escuchar “Boom!” debe explotárselo en la cabeza.

LA SERPIENTE CIEGA

Nos situamos en fila india y nos cogemos a una única cuerda (o la suma de varias cuerdas, para alargarla), respetando las distancias. Todo el grupo tiene los ojos vendados excepto la última persona de la fila, quien se encarga de guiar al grupo hasta un lugar señalado (un cono, un aro...). Solo puede indicar las direcciones derecha, izquierda, adelante, atrás. Y tiene un límite de tiempo. A cada ronda se cambia la persona que guía. Se pueden hacer varios equipos para hacer competiciones.

BOTE BOTE

Se lanza la pelota lo más lejos posible y una persona del grupo tiene que ir a buscarla y ponerla en el sitio inicial mientras el resto se esconde por el lugar con la condición de que dos personas no pueden ocupar el mismo escondite. Cuando la pelota ya está en su sitio, la persona que la guarda debe ir a buscar a las que están escondidas. Si ve a alguien, tiene que volver hasta la pelota, tocarla y decir “bote, bote + el nombre de la persona que ha visto”. Esa persona queda eliminada. Si en algún momento la pelota queda desprotegida, cualquiera de las personas que están escondidas puede chutarla de nuevo y gritar “¡Bote nuevo!”. Entonces empieza una nueva ronda y las personas eliminadas pueden volver a esconderse. El juego acaba cuando todo el grupo ha sido descubierto.

Este juego puede ser muy frustrante para la persona que la liga cuando se encadenan varios “Bote nuevo”. Por eso, recomendamos que solo se pueda usar una vez por persona.

CARRERA DE RELEVOS

Organizamos el espacio de forma que dos o más equipos puedan tener su propio carril. La carrera puede ser de diferentes maneras: a pata coja, con los ojos cerrados, de espaldas, con los pies juntos, etc. Y se trata de correr hasta llegar a una marca en el suelo donde dejar el testigo, para respetar los dos metros de distancia. Allí lo recoge la siguiente persona para continuar con la carrera hasta la siguiente marca. Y así, tantas veces como personas haya hasta que uno de los equipos sea el ganador llegando a la meta final.

Seamos creativos con el testigo: Puede ser desde un cubo con agua, hasta una bandeja con vasos de plástico llenos de arena pasando por una torre de piezas de construcción.

EL SUELO MÁGICO

Este juego es una carrera de relevos como el anterior pero con una limitación: no podemos pisar el suelo. Para ello, cada persona tiene dos papeles de diario (o dos maderas o similar) que debe colocar por delante suyo antes de pisar. Si en algún momento se pisa fuera del papel, la persona deberá reiniciar su camino. Gana aquella persona o equipo en finalizar el recorrido.

TRES EN RAYA RELEVOS

En este caso la mecánica es la misma que las anteriores solo que el testigo se coloca dentro de la cuadrícula de un tres en raya dibujado o creado en el suelo (con aros, por ejemplo), a unos metros de distancia de los equipos. [Aquí podéis ver un ejemplo.](#)

GOMA ELÁSTICA y COMBA

La goma elástica y la comba son otros de los juegos tradicionales que no pasan de moda. En Youtube podemos encontrar muchos videos con canciones para saltar, por ejemplo, [este recopilatorio.](#)

CIRCUITOS DE OBSTÁCULOS

Podemos crear circuitos con conos, cuerdas, aros, bancos, sillas y demás materiales que tengamos disponibles. Combinando actividades de salto, fuerza, equilibrio, movimiento, habilidad, puntería, etc. Para hacerlo más divertido, podemos tematizar el circuito, por ejemplo, como si fuera una jungla (con su río y puente para hacer equilibrios, liana y árbol para trepar...)

JUEGOS DE AGUA

APAGA LA VELA

Nos repartimos en dos o tres equipos y la primera persona de cada equipo llena una jeringa con agua y tiene una única oportunidad para apagar su vela, situada a dos metros (o más) de distancia. Si no lo consigue, pasa el turno a la siguiente persona de su equipo. Gana el equipo que primero apague la vela. Se pueden jugar varias rondas, poner impedimentos entre los equipos y las velas, hacerlo con los ojos cerrados y el equipo guiando...

TIRO A CIEGAS

Ponemos música y nos movemos en el espacio respetando las distancias. Una persona del grupo tiene los ojos vendados y un globo lleno de agua en las manos. Al parar la música, el grupo deja de moverse y la persona con el globo tiene que lanzarlo hacia donde crea que puede dar (y mojar) a alguien. Si acierta, su puesto lo ocupa la persona que ha sido mojada. El juego se puede hacer también cambiando los globos por vasos (o cubos!) de agua.

TOCADO Y HUNDIDO

Con aros, conos o algún otro material señalamos una cuadrícula de nueve huecos en el suelo, distanciando el centro de cada hueco a dos metros de los otros. Numeramos cada espacio del 1 al 9 y situamos a cuatro, cinco o seis personas dentro de esos espacios. El resto del grupo se sitúa a unos cuatro o cinco metros, de espaldas y, por turnos, deben decir un número del 1 al 9. Si ese lugar está ocupado, la persona que haya acertado le puede tirar un globo de agua e intercambiar su lugar. Los turnos se van sucediendo hasta que todo el grupo ha estado en las dos partes del juego.

CARRERA DE VASOS

Atamos un cordel entre dos árboles situándolo por dentro de un vaso de plástico agujereado. Podemos crear tantos recorridos como equipos seamos. Cada equipo tiene una pistola de agua o similar (jeringa, pulverizador...) y a la voz de ¡ya! deben llevar el vaso de un árbol al otro lo más rápido posible pulverizando agua en su interior y haciendo que avance por el cordel. Gana el equipo que lo consiga en menos tiempo. También se puede jugar en relevos, con los ojos cerrados y el resto del equipo guiando...

PASA LA ESPONJA

Nos situamos en fila india, respetando la distancia. Podemos hacer tantos equipos como queramos. La primera persona de la fila empapa una esponja grande en un cubo, se gira y se la lanza a la segunda persona de la fila, que hace lo mismo con la tercera y ésta con la cuarta... el juego continúa hasta que la última persona escurre la esponja en un cubo y la esponja vuelve hasta el inicio de la fila. Este proceso se repite, por ejemplo, durante tres minutos y, al acabar el tiempo, se mide qué equipo ha conseguido transportar más agua hasta su cubo. Quien tenga más agua, será el equipo ganador.

EL GATO Y EL RATÓN

Nos situamos en círculo. Una persona sujeta una pelota (del tamaño que queramos) y, al otro lado del círculo, otra persona sujeta un globo grande lleno de agua (o una esponja con agua). A la voz de ¡ya!, pelota (gato) y globo (ratón) deben ir lanzándose a la persona de nuestro lado y en el sentido de las agujas del reloj. Si en algún momento entre la pelota y el globo no hay ninguna persona, quien tenga el globo debe explotárselo encima de la cabeza. Se juegan varias rondas de esta forma y, si a alguien le toca mojarse por segunda vez, tiene que elegir a otra persona que no se haya mojado y explotarle el globo sobre la cabeza.

JUEGOS DE PUNTERÍA

Podemos crear juegos de puntería de muchas maneras:

MOLKKY

Molcky es un juego de puntería, similar a los bolos, que se comercializa y que también se puede crear con material reciclado. En la web de la [Asociación española de Molcky](#) podéis conocer cómo se juega.

KUBB

Kubb, conocido también como el ajedrez vikingo, es un juego de puntería que se puede comprar o elaborar con materiales reciclados. Podéis conocer más sobre él en [este enlace](#).

PETANCA

La petanca es un juego tradicional de puntería que consiste en lanzar bolas lo más cerca posible de una bola pequeña, también llamada boliche. Se juega por equipos y en diferentes rondas. Podéis leer [este artículo](#) para saber más.

BOLOS

Los bolos puede que sean el juego de puntería más conocido en el mundo. Pero hay muchas maneras de jugar y de puntuar que podemos aprender leyendo [este artículo](#). Además, podemos crear nuestros propios bolos con botellas decoradas y substituir la pelota por pistolas de agua.

FRISBEE, BALON JABALINA Y SIMILARES

Al igual que en juego anterior, podemos comprar discos voladores, balones jabalina y demás juegos de lanzamiento o fabricarlos de diferentes maneras (con platos de cartón, por ejemplo). Para jugar podemos hacer pases entre dos o más personas y/o también puntería en una zona marcada en el suelo o entre dos cuerdas atadas a árboles. Podemos hacer un ránking de mejores lanzamientos según altura, distancia, etc.

PUNTERÍA EN DIANA

Puede ser la diana clásica comprada o pintada en pared, cartón u otras superficies para poder ampliar el tamaño e incluso situarla en horizontal o vertical. O podemos crear dianas diferentes con puntuaciones repartidas por el tablero.

Los dardos pueden ser desde bolas de ping pong recubiertas de velcro a globos de agua teñida pasando por jeringas con agua. E incluso podemos lanzar el proyectil con el pie si es una pelota.

La cuestión es que cuanto más se acerque el tiro al centro, más puntos se ganan.

BOLA DE PAPEL EN PAPELERA

Para aumentar la dificultad se pueden ampliar las distancias, colocar obstáculos estáticos o móviles, cerrar los ojos, etc. También se puede substituir la bola de papel por un globo con agua y que la papelera la sujete una persona del grupo, que va rotando.

JUEGOS DEPORTIVOS

Podemos jugar a fútbol, voleibol, baloncesto, bádminton y otros deportes haciendo toques o pases que permitan la distancia entre personas. Y además, podemos jugar a la siguientes variantes:

PUNTOS ACUMULABLES (baloncesto)

Nos situamos en fila delante de la canasta y la primera persona de la fila tira la pelota desde la línea de tiros libres (o más cerca, si hace falta). Si canasta, gana dos puntos. Pero, si no lo hace, se sitúa al final de la fila y sus dos puntos se acumulan en el bote por lo que la siguiente persona, si canasta, se lleva sus dos puntos y los dos puntos acumulados. El bote no tiene límite de puntos. La primera persona en llegar a veinte puntos gana.

EL 21 (baloncesto)

Nos situamos por detrás de la zona de tiros libres y nos numeramos para establecer los turnos de juego. La primera persona lanza desde esa línea y, si canasta, gana dos puntos y puede volver a tirar desde esa zona para conseguir un punto más por cada canasta consecutiva. Si falla (o cuando falla), la siguiente persona en turno debe correr hacia la pelota y hacer su lanzamiento desde donde la coja. Si canasta, puntúa uno o dos puntos (según distancia) y lanza desde la línea de tiros libres para conseguir un punto más por cada canasta consecutiva. Las canastas por detrás de la línea de tiros libres pueden tener una puntuación de tres.

Gana la primera persona en llegar a 21 puntos exactos. En caso de pasarse, tendrá que llegar al siguiente número redondo + 1 (31, 42, etc.).

GOL MAREADO (fútbol)

Nos situamos a una distancia de unos 10 metros de la portería. Se puede añadir más distancia para aumentar la dificultad o, también, crear una portería más pequeña con marcas en el suelo o conos. La persona en turno da vueltas sobre sí misma durante 30 segundos y después intenta marcar un gol chutando la pelota. El mareo es mayor si las vueltas se realizan apoyando la frente en un palo en vertical que toca al suelo. Gana la primera persona en anotar 3 o 5 goles.

FUTBOLÍN (fútbol)

Nos dividimos en dos equipos y nos situamos en una pista de fútbol o un espacio similar. Cada persona se sienta en un lugar marcado en el suelo y no puede moverse. El objetivo del juego es marcar gol en la portería contraria pasándose la pelota con las manos entre las personas del mismo equipo. Si en algún pase un equipo pierde la pelota, la persona que dinamiza el juego se la dará al equipo contrario. Gana el equipo que, por ejemplo, llegue a 5 goles.

LOS 20 PASES (multideportivo)

Nos situamos en círculo respetando las distancias y, de forma cooperativa, nos lanzamos la pelota hasta conseguir 20 pases sin que toque al suelo. Podemos jugar con una única pelota o con varias a la vez. Y también con pelotas de diferentes deportes: fútbol, baloncesto, rugby, tenis... e incluso con globos llenos de agua, esponjas mojadas... Además, para aumentar la dificultad, se pueden añadir limitaciones (pata coja, sentadilla o giro antes de lanzar, etc).

50 JUEGOS DE EXTERIOR

A 2 METROS DE DISTANCIA



IDEAS PARA ACTIVIDADES
DE OCIO Y TIEMPO LIBRE INFANTIL Y JUVENIL

Autoría de contenidos y diseño:
Cati Hernández
borntobepank.com

Para:
BaM! Ocio alternativo familiar
bebeamordor.com

Junio 2020