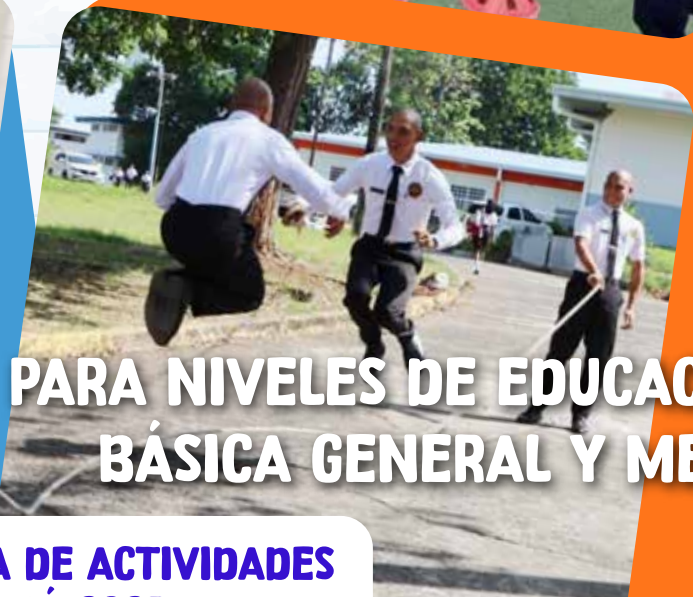


GOBIERNO NACIONAL
★ CON PASO FIRME ★

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



RECREOS INTERACTIVOS



PARA NIVELES DE EDUCACIÓN
BÁSICA GENERAL Y MEDIA

GUÍA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES
PANAMÁ 2025

AUTORIDADES

S.E. LUCY MOLINAR
MINISTRA DE EDUCACIÓN

S.E. AGNES DE LEÓN CHACÓN DE COTES
VICEMINISTRA ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

S.E. ROBERTO ELÍAS SEVILLANO SHIN
VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN

S.E. DELIA MARCELA HERRERA
VICEMINISTRA DE INFRAESTRUCTURA DE EDUCACIÓN

MGTR. EDWIN GORDON
DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN

PSIC. VERUSKA ORDÁS LÓPEZ
DIRECTORA NACIONAL DE SERVICIOS PSICOEDUCATIVOS

EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE

Coordinadora General

Psic. Veruska Ordás López

Coordinadoras Nacionales

Psic. Jessenia Rodríguez

Psic. Grace Quintero

Psic. Lizbeth Rivas

Psic. Luz María Córdoba

Enlaces Regionales de los Gabinetes Psicopedagógicos

Psicólogos Karen Rivera - Jovana Gutiérrez - Yíssel Concepción - Daysi Núñez
Yanelyn Pérez - Elia Ortiz - Dayana Jaén - Joanna Smith - Alexander Gracia
Trabajadoras Sociales Luz Lucas - Rosa Sáenz

Planta Central

Psicólogas Khaddine Lay - Arelis Fernández

Oficina de Población

Trabajadora Social Yohanna Martínez - Psicóloga Aichel Ayarza

Gabinetes Psicopedagógicos de Coclé

Trabajadoras Sociales, Lisbeth Rodríguez, Ana Núñez, Luzmila Camargo,
Mayra Fernández, Noemi Pino, Rosangela Reyes, Marissin Jaramillo

Psicólogas, Danayka Ortega, Ivana Cornejo, Rita Hernández,
Roselynn Sánchez y Yessi Jaramillo.

Elaboración de las actividades

Personal técnico de los Gabinetes Psicopedagógicos

Bocas del Toro, Colón, Chiriquí, Coclé, Herrera, Los Santos
Panamá Centro, Panamá Este, Panamá Norte, Panamá Oeste
San Miguelito y Veraguas

Corrección de Redacción y Estilo:

Profesora. Damaris Ramos

Diseño gráfico y Diagramación:

Aracelly Agudo

INTRODUCCIÓN

La Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos desde el 2009, ha desarrollado actividades para el mejoramiento de la convivencia estudiantil, con el Programa Juntos por una Comunidad sin violencia, de allí que los Gabinetes Psicopedagógicos de los centros escolares implementaron los “recreos interactivos”, a partir del año 2014, con el fin de crear espacios seguros y divertidos que fomenten la expresión sana y el desarrollo de habilidades sociales, promuevan la convivencia pacífica, la creatividad, el pensamiento crítico y la construcción de vínculos positivos, según cada etapa del desarrollo.

Algunas investigaciones como el Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019) de la UNESCO, encontró que “los estudiantes panameños, de sexto grado, mostraron niveles de empatía y autorregulación por debajo del promedio regional”. Por otro lado, el Estudio de Patrones de Convivencia Escolar en Panamá (2022), realizado por el Ministerio de Educación (MEDUCA) en colaboración con UNICEF y otras organizaciones, reveló que “las agresiones verbales y físicas son comunes en los entornos escolares y afectan negativamente el clima educativo y el bienestar estudiantil”. Al igual, diversos estudios y teorías psicológicas evidencian desafíos significativos en la convivencia escolar y el desarrollo de habilidades socioemocionales, lo que subraya la necesidad de estrategias innovadoras y efectivas.

Por ello, se hace necesario establecer a nivel nacional, la promoción de ambientes escolares seguros e inclusivos, para el desarrollo integral de los estudiantes. De allí, que se elabora esta guía denominada **Recreos Interactivos**, como una estrategia educativa que busca transformar este espacio en una oportunidad, para el aprendizaje lúdico, la integración y el desarrollo de habilidades sociales. Estas actividades proponen dinámicas grupales, que promueven el juego cooperativo, la creatividad, la comunicación, la sana convivencia y el trabajo en equipo.

La guía ha sido elaborada, para que los docentes de todos los centros escolares lo desarrollen con los estudiantes de los niveles de Primaria, Premedia y Media. En la misma encontrarán el marco teórico, objetivo general, beneficios, metodología y la clasificación de las actividades y las dinámicas.

JUSTIFICACIÓN

El Ministerio de Educación, establece en el Decreto N° 305, del 30 de abril de 2004, dentro de los fines de la educación, en el artículo 10, en los numerales 1 y 7, la importancia de contribuir con el desarrollo integral del individuo, así como también, fortalecer y desarrollar la salud física y mental del panameño, a través del deporte y actividades recreativas.

Por ello, se ha considerado elaborar esta guía de actividades, para promover el desarrollo físico, emocional, social, cognitivo de niños, niñas y adolescentes, a través del juego, el movimiento y la interacción que fortalecen el aprendizaje significativo, desarrollando habilidades claves para la vida y una convivencia sana.

Es importante señalar, que esta herramienta didáctica contribuye con lo establecido en la Ley 289 del 24 de marzo de 2022 “que promueve la convivencia sin violencia en las instituciones educativas en la República de Panamá” y su respectiva reglamentación, según el Decreto Ejecutivo N° 82 del 11 de junio de 2024.

MARCO TEÓRICO

Los recreos escolares han sido tradicionalmente considerados como simples pausas en la jornada académica, momentos destinados al descanso físico o a la distracción del alumnado. Sin embargo, en las últimas décadas ha cobrado fuerza una visión distinta: la del recreo como espacio educativo, especialmente cuando se promueven dinámicas organizadas e inclusivas, conocidas como recreos interactivos.

Diversos autores realizaron investigaciones sobre el desarrollo humano y fundamentan el valor educativo de los recreos. Ellos explican cómo el juego, el movimiento, la interacción y el entorno influyen directamente en el crecimiento integral de los niños, niñas y adolescentes.

Desde la perspectiva de Jean Piaget (1951), el juego es esencial para el desarrollo cognitivo. En los recreos, los estudiantes pueden explorar, imaginar, resolver problemas y expresar sus talentos, lo cual favorece el pensamiento lógico y creativo.

Lev Vygotsky (1978) destaca que el aprendizaje ocurre en interacción con los demás. Los recreos se convierten en espacios en donde los estudiantes practican habilidades sociales, desarrollan el lenguaje y aprenden a convivir, facilitan la inclusión, el respeto y el trabajo en equipo.

Para Erik Erikson (1950), cada etapa del desarrollo implica un reto emocional y social. El recreo permite a los estudiantes fortalecer su identidad, autoestima y sentido de pertenencia, favorecen un clima escolar positivo y previenen situaciones de exclusión o acoso.

Según Albert Bandura (1977), gran parte del aprendizaje se da por observación e imitación. En estos espacios, los estudiantes modelan conductas, interiorizan valores como la empatía, el respeto, y se motivan mutuamente, a través del ejemplo.

En la misma línea, María Montessori (1967) concebía al niño como un ser activo, capaz de aprender por sí mismo cuando se le proporciona un entorno rico en estímulos y con libertad para explorar. Planteó que el juego, la manipulación de objetos y la interacción con el entorno son fundamentales para el desarrollo integral, especialmente en los primeros años de vida. Algunos principios esenciales del método Montessori, que se relacionan directamente con los recreos interactivos son:

- **Aprendizaje activo y experiencial:** El niño aprende haciendo, tocando, moviéndose y explorando.
- **Desarrollo integral:** La educación debe estimular no solo lo cognitivo, sino también lo emocional, social y físico.

- **Ambiente preparado:** El entorno debe estar diseñado, para promover autonomía, orden, movimiento y concentración.
- **Educador como guía:** El adulto no es un transmisor de información, sino un facilitador que observa acompaña y permite que el niño descubra por sí mismo.
- **Libertad con responsabilidad:** Los niños eligen sus actividades dentro de un marco de respeto y límites claros.

Finalmente, Urie Bronfenbrenner (1979) subraya la importancia del entorno en el desarrollo. Los recreos interactivos, cuando son bien planificados, ofrecen un contexto seguro y estimulante que influye positivamente en la conducta, el aprendizaje y el bienestar general del estudiante.

En conjunto, estas teorías respaldan la implementación de recreos que no solo entretienen, sino que también educan, conectan, protegen e inspiran a los estudiantes en todas sus dimensiones.

Objetivo general

Implementar los recreos interactivos en los Centros Escolares del país, para el fortalecimiento del desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de los estudiantes.

Objetivos específicos

1. Crear espacios seguros de expresión sana y divertida para los alumnos.
2. Fomentar valores como el respeto, empatía y el trabajo en equipo.
3. Prevenir factores de riesgo en el entorno escolar.
4. Impulsar el aprendizaje activo y la creatividad durante el tiempo libre.
5. Facilitar la inclusión de todos los estudiantes, sin distinción.

BENEFICIOS

Para los docentes:

1. Fomenta el cumplimiento de reglas e instrucciones y mejora la convivencia escolar.
2. Ayuda a la concentración del estudiante e incrementa la participación activa durante las clases.
3. Permite la interacción positiva y se logra un mejor ambiente dentro del salón de clases.
4. Reduce los conflictos y los factores de riesgos en el entorno escolar.
5. Fomenta hábitos de integración y respeto.
6. Permite mayor apertura en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para los estudiantes:

1. Favorece el desarrollo del pensamiento creativo.
2. Fortalece el desarrollo físico, emocional y social.
3. Es una forma efectiva para reducir el estrés.
4. Promueve actividades físicas, colaborativas y trabajo en equipo.

Propuesta de organización para el desarrollo de los Recreos Interactivos en su Centro Escolar

Para implementar de manera exitosa los recreos interactivos, se requiere una planificación clara, participativa y adaptable al contexto del centro escolar. Las actividades previas que sugerimos son las siguientes:

1. **Observación inicial:** Observe cuáles son las necesidades e intereses que tienen sus estudiantes, considere aspectos cognitivos, motrices, emocionales y sociales. Esto puede hacerse mediante observación directa o consultas a otros docentes o equipo psicosocial.
2. **Selección de actividades:** Las actividades deben escogerse según la observación inicial, condición del espacio disponible y la edad de los participantes.

Esta guía brinda actividades enfocadas a cuatro áreas específicas según las necesidades observadas:

ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS

Juegos deportivos creativos



Juegos o actividades artísticas y musicales



Juegos de ronda



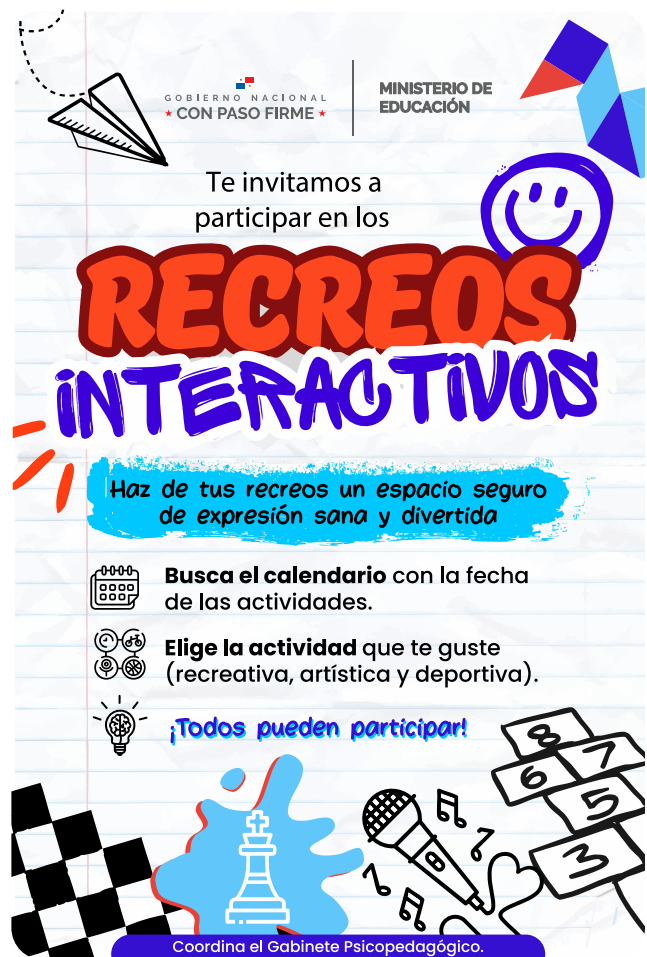
Juegos de mesa



3. **Promoción:** Para lograr la atención y participación de los estudiantes, se recomienda elaborar un afiche promocional.

Recomendaciones para la elaboración del afiche promocional:

- Incluye un título llamativo que capte la atención de los estudiantes como, por ejemplo: ¡Ven a disfrutar de los recreos interactivos!, ¡Diversión garantizada en tu recreo!...
- Usa colores vivos y alegres, elige colores como azul, rojo, amarillo o verde que transmitan energía y entusiasmo; asegurarse de que el texto contraste bien con el fondo para que se lea fácilmente.
- Agregue ilustraciones o íconos de juegos, niños jugando, pelotas, libros, etc.
- El texto debe ser breve y claro, agregue qué juegos habrá, quienes pueden participar, dónde y cuándo se va a realizar el mismo).



Modelo de un afiche promocional
Fuente: Ministerio de Educación, 2025.

Se recomienda que el afiche sea colocado en un espacio visible del centro escolar. También pueden difundirse recordatorios, a través de carteleras institucionales, murales, redes internas (Grupos de WhatsApp).

4. **Elaboración de un cronograma de actividades:** Se recomienda que se informe a los directivos del centro educativo mediante un cronograma, las actividades programadas para el trimestre.

Modelo de cronograma

RECREOS INTERACTIVOS					
Región Educativa _____		Centro Escolar _____			
Coordinador: _____					
Fecha	Nivel	Actividad	Población	Materiales	Responsables

5. **Registro de actividades:** Describir los logros y las limitaciones de las actividades realizadas.

Modelo de registro de actividades

MINISTERIO DE EDUCACIÓN	
Región Educativa _____ Centro Escolar: _____	
Registro de actividades	
Fecha:	Hora:
Actividad:	Responsable:
Nivel:	Número de participantes:
Logros: (Resultado positivo que se obtiene al completar una actividad)	
Limitaciones: (Condiciones que dificultan o impiden el desarrollo esperado de una actividad)	
Recomendaciones: (Información adicional que permitan la mejora de la actividad).	

Observación: En caso de identificar en el estudiante un comportamiento inusual, favor comunicarlo al padre de familia, a fin de darle la debida atención o referir a los equipos psicosociales.

Identificación de señales de alerta:

La observación en el recreo es la forma más natural que existe, para observar a los estudiantes, porque es donde el alumno se manifiesta tal y como es. Es el espacio donde muestra su comportamiento y relaciones interpersonales de la manera más espontánea.

Estas actividades nos ayudan a comprender, y a complementar información valiosa, para toma de decisiones en lo que respecta a referencia, o citación al padre de familia.

Sí en el recreo, el docente identifica alguna señal de alerta que amerite un diálogo posterior con el padre de familia, se recomienda coordinar una reunión entre ambos.

Algunas de estas señales pueden ser las siguientes:

- » ¿Observa algún estudiante que no pueda integrarse al grupo o a las actividades?
- » ¿Observa algún estudiante que no pueda seguir las instrucciones?
- » ¿Observa algún estudiante que busque pelea, sea agresivo o por el contrario tiende a llorar o aislarse del grupo?
- » ¿Algún estudiante no desea participar?



Clasificación de los recreos interactivos

La clasificación de los recreos interactivos facilita la organización y planificación de las actividades que se implementan durante este espacio escolar, tomando en cuenta el enfoque y los objetivos que se buscan alcanzar. En este sentido, los recreos interactivos se organizaron dentro de las actividades lúdicas y creativas.

Las **actividades lúdicas y recreativas involucran** el juego, la diversión y el entretenimiento que se realizan en el recreo y pueden ser individuales o grupales. entre las que podemos mencionar, están: juegos de ronda y mesa, actividades deportivas, musicales y artísticas. Algunos ejemplos de juegos lúdicos y creativos son: Saltar la cuerda, la rayuela, el escondite, trompo, canicas, un, dos, tres, pan con queso, piedra papel o tijeras, el juego de las sillas, la papa caliente, entre otros. Adicional a las actividades lúdicas y recreativas, se encontrarán otras dinámicas, que se dividen en cuatro:

- **Juegos deportivos recreativos:** se realizan con el fin de producir diversión y bienestar, sin la intención de competir o vencer a un oponente. Su característica primordial es generar diversión, no son competitivos, pueden adaptarse a diferentes edades y/o condición física, fomentar la interacción y participación grupal. Como ejemplos de juegos deportivos recreativos, están: carreras de relevo, saltos, carreras de pies atados, carreras de sacos, juego de las sillas, saltar la cuerda, entre otras más.
- **Juegos o actividades artísticas y musicales:** son procesos creativos donde se utiliza el arte como medio de expresión y comunicación. Sus beneficios promueven la expresión creativa, la imaginación, la expresión oral-escrita, habilidades manuales, coordinación fina y la imaginación. Ejemplos de estas son: pintura con los dedos, reciclaje creativo, danza, teatro, pintura, escultura, karaoke, tocar instrumentos como maracas, tambores o hechos con materiales reciclados.
- **Juegos de ronda:** son juegos colectivos en los que los participantes se organizan en círculos, a través de cantos rítmicos, movimiento y la repetición, desarrollando actividades físicas, sociales, cognitivas y afectivas. Dentro de las más destacadas, están: la lata, mirón-mirón, la tiene, el gato y el ratón, arroz con leche, hueso vamos, la cinta, ato ambó, aserrín-aserrán.
- **Juego de mesa:** son aquellos juegos que requieren de la participación de dos o más jugadores utilizando dados, tableros, cartas y otros elementos sencillos. Ayudar a mejorar la memoria, la concentración, la creatividad, la agilidad mental y la capacidad de resolver problemas. Entre algunos de estos juegos, tenemos: Parchís, damas chinas, ajedrez, monopolio, equis-cero, serpiente-escaleras, entre otros.

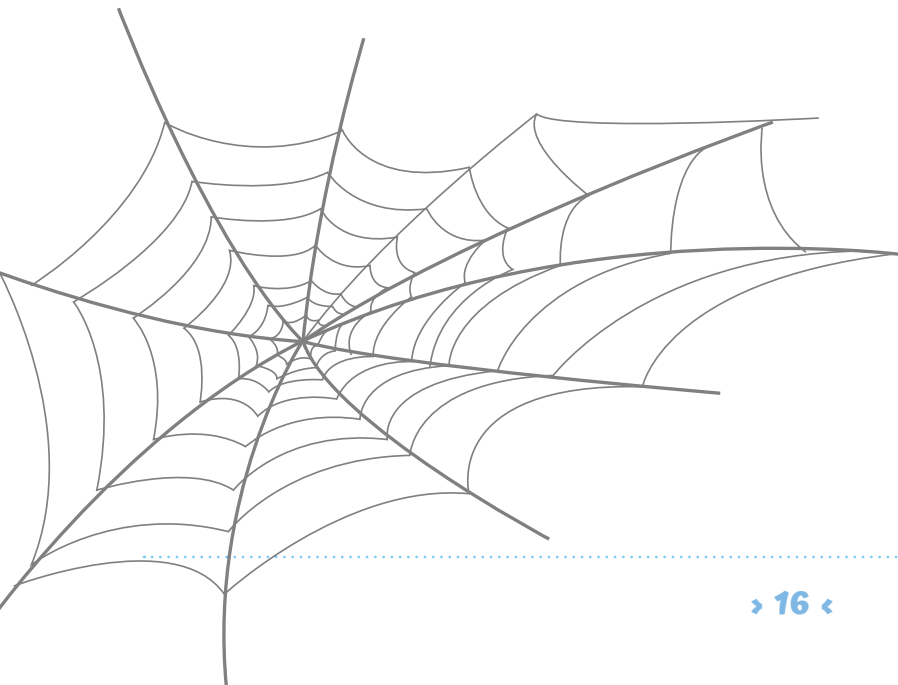
Las dinámicas quedan a su criterio, para que las utilice con la población de estudiantes que tenga en la actualidad.

ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA TELARAÑA COOPERATIVA

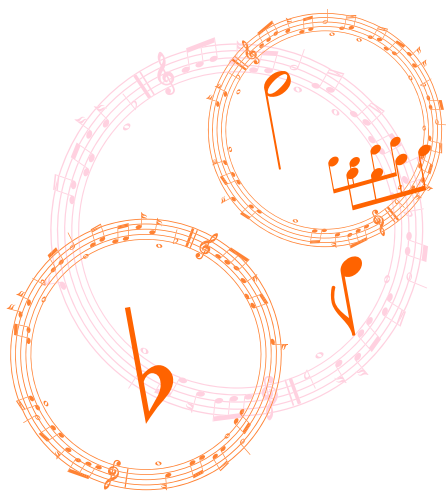
Tamaño del grupo: 20 estudiantes divididos en dos grupos de 10.	Lugar: espacio abierto.
Duración: 30 minutos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Lana o cuerda gruesa se ajustarán a la cantidad de participantes. Postes Sillas o árboles para atar la lana al menos 6 u 8 puntos.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ata la lana entre los postes/árboles/sillas, crea una "telaraña" con diferentes alturas y espacios. Los huecos deben ser lo suficientemente grandes para que un niño pueda pasar, pero lo suficientemente pequeños para que representen un desafío. 2. El objetivo es que todo el grupo pase, a través de la telaraña sin tocarla. 3. Los participantes deben ayudarse mutuamente, ofreciendo apoyo verbal y físico (sin empujar). 4. Si alguien toca la telaraña, el grupo puede decidir si comienzan de nuevo o si la persona debe regresar y volver a intentarlo. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas.	Beneficios adicionales: Fomenta el trabajo en equipo, comunicación, empatía, coordinación y planificación estratégica.
Referencia: Kids zone. (2017, 17 de diciembre). El juego de la telaraña. Kids Zone.com https://kids-zonefp.blogspot.com/2017/12/el-juego-de-la-telarana.html	



[kids-zonefp](https://kids-zonefp.blogspot.com)

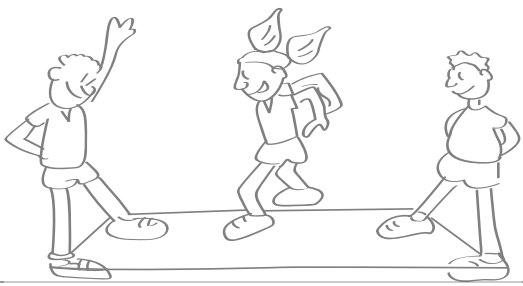
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA SILLA MUSICAL

Tamaño del grupo: abierto	Lugar: gimnasio del plantel, salón de clases espacio amplio o área verde.
Duración: 30 minutos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Sillas. • Bocinas. • Música variada.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños caminan alrededor de las sillas mientras suena la música. 2. Cuando la música se detiene, todos intentan sentarse en una silla. En lugar de eliminar a alguien, en cada ronda se retira una silla. El objetivo es que todos los niños se apoyen y se ayuden a encontrar un lugar en las sillas restantes (pueden compartir una silla). El juego continúa hasta que todos estén apretados en las últimas sillas. 3. Cada ronda el que dirige el juego va dando una orden por ejemplo (agachados, con las manos arriba, en un solo pie) 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Se fomenta el trabajo en equipo, empatía, coordinación y conciencia del espacio compartido.
Referencia: Escuela en la nube. (2024, 5 de diciembre). Juego de las sillas: un clásico divertido y educativo para niños. Escuela de la nube.com https://www.escuelaenlanube.com/?s=silla+musical	



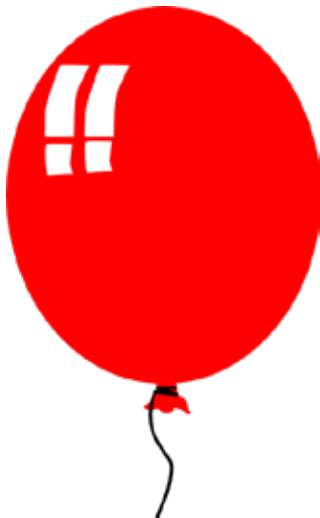
<https://colegiportales.cl/2022/05/16/silla-musical/>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LIGA CHINA

Tamaño de grupo: 3 integrantes	Lugar: aire libre o dentro de un salón
Duración: el que asigne el instructor	Materiales: Liga elástica
<p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se seleccionan a 3 participantes, pueden ser de ambos géneros. • Dos jugadores se colocan frente a frente, con la liga elástica alrededor de sus tobillos, formando un rectángulo con la liga en el suelo. Mientras, un tercer jugador ejecuta los juegos de piernas con la liga. <p>Cómo se juega:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Separación: dos personas sostienen la liga elástica, tensándola a diferentes alturas, generalmente comenzando a nivel de los tobillos. 2. Saltar: un tercer jugador salta sobre la liga, siguiendo un patrón de saltos determinado. 3. Aumento de dificultad: a medida que el jugador salta con éxito, la liga se va elevando, incrementando la dificultad. 4. El turno: si el jugador pisa la liga, se enreda o se cae, pierde su turno y otro jugador tiene la oportunidad de saltar. <p>Variaciones: se pueden realizar diferentes saltos, giros y movimientos sobre la liga.</p> <p>Adaptación para adolescentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se pueden usar canciones o rimas, para acompañar los saltos. - Se pueden crear diferentes patrones de saltos más complejos. - Se pueden organizar competencias entre equipos, dividiendo los jugadores en grupos para saltar. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agilidad y destreza • Coordinación motora • Atención y concentración • Ejercicio de las piernas, brazos y cuerpo. • Salud mental.
	
<p>Referencia: Martorelli, S. (2010, 31 de enero). El juego del elástico. Blog de la Sala amarilla.com https://salaamarilla2009.blogspot.com/2009/07/el-juego-del-elastico.html</p>	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PASANDO EL GLOBO

Tamaño del grupo: máximo 30 participantes	Lugar: aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: globos
Instrucciones: 1. El líder solicita al grupo que se dividan en dos subgrupos. 2. Cada grupo deben colocarse en una columna, se le entregará un globo al primer estudiante que inicie cada columna. 3. A la señal del líder, todos los estudiantes deben pasar el globo por arriba de su cabeza hasta llegar al final, luego al decir el nombre de su equipo, deben girar y regresar el globo hacia delante por abajo, nuevamente al escuchar el nombre de su equipo girar hacia la derecha y pasan el globo hasta llegar al final. 4. El equipo ganador será el primero en completar todas las indicaciones.	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: - Trabajo en equipo. - Seguimiento de reglas - Convivencia Sana
Referencia: Escuela para SER [@inspirasiglo21]. (2024,14 de octubre). Dinámica super divertida para trabajar en equipo [Video]. TikTok. https://vm.tiktok.com/ZMHpC1MqVUjaX-TVYUJ/	



<https://pequeplaneta.com/nuevos-juegos-con-globos/>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: BUSCANDO EL TESORO

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre, espacio cerrado
Duración: 15 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En el espacio (abierto o cerrado), el instructor esconde papelitos, en los cuales hay escrito un valor (todos tienen un valor diferente). 2. El líder solicita a los estudiantes que formen dos equipos. 3. Escogen un líder, el cual será el encargado de recolectar los papelitos. 4. Cuando el instructor da la orden, se empieza la búsqueda. 5. El equipo que logre recolectar más papelitos, será el equipo ganador. 6. Luego de contar los papelitos, por equipo leen los valores y entre todos comentamos de cada valor leído. 7. Se les comenta a los estudiantes, la importancia que tiene practicar cada uno de estos valores en su vida diaria y son un tesoro en nuestras vidas. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar trabajo en equipo, organización y liderazgo. • Seguimiento de reglas. • Resaltar la práctica de valores.



pixabay.com

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: 1, 2, 3 PAN CON QUESO

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre, espacio cerrado
Duración: 15 minutos	Materiales: golosinas incentivo para los participantes
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. El líder les indica a los participantes que vayan a la línea de inicio. 2. El líder se coloca de espaldas al grupo y grita 1,2,3 pan con queso. 3. Mientras se dice la consigna los jugadores avanzan. 4. Al terminar la consigna el líder se da la vuelta rápidamente y los jugadores deben quedarse totalmente inmóviles. 5. El jugador que se mueva mientras el líder lo esté observando, pierde. 6. Gana el primer jugador en llegar a donde está el líder. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento y expresión de emociones. • Seguimiento de reglas.
Referencia: Panama Pacífico (2016, 10 de abril). "1, 2, 3 ¡Pan con queso!. [Actualización de estado]. Facebook. https://www.facebook.com/PanamaPacifico/videos/1-2-3-pan-con-queso-panam%C3%A1pac%C3%ADfico-buenasaccionespanamapacifico-buenasaccionespt/1298785026801962	



jugandoconelpasadoenelpresente.wordpress.com

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAMBIA DE LUGAR

Tamaño del grupo: máximo 30 participantes	Lugar: al aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: incentivo a los participantes
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los estudiantes se colocan en círculo un moderador en el centro. 2. El moderador da la consigna “Cambia de lugar si...”. Ejemplo: Cambia de lugar si te gusta el fútbol. 3. Quienes se identifiquen cambian de lugar. 4. Quien quede sin lugar sale del juego. 5. El último en quedar gana. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer la atención. • Actividad física. • Inclusión y reconocimiento de similitudes con sus pares.
Referencia: <p>Para Líderes [Paralideres](2022, 13 de enero). Dinámica 51 Cambia de lugar si... Paralideres.org [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=CFfAtvbXtiM </p>	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA ISLA ENCANTADA

Tamaño del grupo: máximo 30 participantes	Lugar: cancha de la escuela
Duración: 15 minutos	Materiales: aros, papel periódico, telas o cartones (para simular islas). Música (opcional, para ambientar)
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca las islas (los aros o papeles) en el suelo, separados unos de otros. 2. Los estudiantes caminan o corren por el área simulando nadar en el mar. 3. Cuando el animador grita “tormenta” o se detiene la música deben correr y subirse a una “isla”. 4. En cada ronda se quita una “isla” (como en las sillas musicales). 5. Los que no logren subirse a tiempo deben hacer un reto divertido (Bailar, imitar un animal, contar chistes) para volver al juego. 6. Gana quien quede al final, pero se promueve que todos participen activamente. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el trabajo en equipo. • Mejorar agilidad física • Estimular el pensamiento rápido y reacciones espontáneas.
Referencia: Marvin – Educación Física y Más + [Marvin – Educación Física y Más +] (2023, 10 de diciembre). Dentro de la Isla – Juego cooperativo Secundaria / Trabajo en equipo. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=IQiXxPBLyws	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EL CIEN PIES

Tamaño del grupo: de 20 a 30 participantes	Lugar: al aire libre o aula de clases
Duración: 15 minutos	Materiales: solo los participantes
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. El animador comienza cantando: El cien pies no tiene pies, no tiene pies, si los tiene, pero no los ves; el cien pies tiene 100 pies. 2. A medida que el animador canta los integrantes repiten la letra de la canción, por supuesto tienen que decirla con el mismo ritmo. 3. Cuando el animador dice en este caso: cien pies tiene 10 pies, todos los integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pies del cien pies. 4. Se sigue con la misma canción y diversos números. La persona que quede fuera del grupo es eliminada del juego. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Psicomotricidad gruesa • Atención y concentración • Trabajo en equipo • Escucha activa • Habilidad matemática
Referencia: Pérez, J. (s.f.). DINÁMICA EL CIEN PIES. Academia.edu https://www.academia.edu/31204859/DINAMICA_EL_CIEN_PIES	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: SALTARÍN COLORÍN

Tamaño del grupo: de 10 a 15 participantes por turno	Lugar: área abierta (plazoleta, gimnasio, pasillo o aula amplia)
Duración: 20 minutos	Materiales: 3 globos (rojo, amarillo y azul) o del color de preferencia y cinta adhesiva (masking tape)
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacemos en el suelo tres (3) segmentos con la cinta adhesiva, correspondientes a cada color de los globos. 2. Llenar los globos con agua o arena para que se mantengan en el suelo. 3. Hacemos grupos de 10 a 15 participantes por turno. 4. Los participantes se deben colocar en hilera (uno detrás del otro) en el segmento del centro. 5. Un facilitador debe estar de pie delante de los globos, el cual irá mencionando los colores. 6. Los participantes deben saltar al color que se les indique. 7. Quien salte al color equivocado, sale del juego hasta quedar un solo ganador. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de motora gruesa. • Discriminación visual y auditiva. • Atención concentración. • Equilibrio.
Referencia: Kids Steps Academy Inc [ksapreschool] (s.f.). ¡Saltamos hacia los colores!. [Video] Instagram. https://www.instagram.com/reel/DE51QIyyOkX/	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EL TRÁFICO

Tamaño del grupo: máximo 30 participantes	Lugar: área abierta, aula amplia.
Duración: 10 a 15 minutos	Materiales: cualquier material con lo que se pueda indicar línea de partida y meta (cinta adhesiva, rótulos, tiza, entre otros) o sólo dar la instrucción.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Un participante será un semáforo (voz de mando). 2. Los demás se colocan en la línea de partida. 3. La voz de mando dice en voz alta LOS COLORES: <ul style="list-style-type: none"> • Rojo: todos deben quedarse quietos. • Amarillo: Deben caminar lento. • Verde: Deben correr (SIN EMPUJARSE). 4. Si alguien se mueve en rojo o camina rápido en amarillo, vuelve al inicio (línea de partida) 5. Gana quien llegue primero a la meta. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la concentración y control corporal. • Favorece la escucha activa. • Desarrolla el autocontrol. • Estimula la diversión colectiva.
Referencia: Xóna, E. (s.f.). Dinamica El Semaforo. Es.Scribd.com https://acortar.link/Pz9XcQ	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PONLE LA COLA AL BURRO

Tamaño del grupo: de 15 a 30 estudiantes	Lugar: aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: cartel del burro, colas del burro, antifaz tipo venda para ojos.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Reunir al grupo de niños que jugará. 2. Colocar la imagen del burro en una pared. 3. Hacer las colas del burro y colocarles en uno de los extremos, un objeto para que pueda pegarse. 4. Tener a la mano el antifaz (o alguna tela para vendar los ojos de los niños). 5. Sortear quién de los jugadores empezará por ponerle la cola al burro. 6. Colocarle la venda al jugador seleccionado. 7. Cada jugador deberá ponerse la venda y tendrá un turno para hacerlo. 8. El resto deberá hacerlo girar un par de veces para desorientarlo un poco. 9. Al poner la cola en el burro, deberá quitarse la venda y observar su resultado. 10. Le corresponde el turno a otro jugador y así sucesivamente. <p>Nota: Gana, el jugador que le coloque la cola al burro correctamente o el que esté más cerca de hacerlo.</p>	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Mejor orientación • Mejor comunicación • Mejor coordinación espacial • Mejor coordinación motora gruesa
Referencia: Dante, J. (2020, 7 de junio). Episodio 3: «Ponele la cola al burro». Entramar.mvl.edu.ar https://www.entramar.mvl.edu.ar/episodio-3-ponele-la-cola-al-burro/	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RAYUELA

Tamaño del grupo: ilimitado.	Lugar: espacio cerrado o al aire libre.
Duración: 15 minutos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • tiza para dibujar la rayuela en el piso. • una pelota.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzar la piedra a la primera casilla y saltar a ella con un pie. Luego saltar a las siguientes casillas, en orden, con un pie en cada salto. 2. Cuando llegues a la casilla marcada con dos números (por ejemplo, 5 y 6 debes saltar con un pie en cada casilla sin tocar las líneas. 3. Cuando llegues a la casilla marcada con una «s», debes saltar con ambos pies juntos y sin pisar las líneas. 4. Si pisas una línea o tocas el objeto que has lanzado, pierdes el turno y empieza el siguiente jugador. <p>Variante: Existen numerosas variaciones, que pueden incluir casillas adicionales, diferentes dibujos, saltos con los dos pies, saltos en diagonal, entre otros. Es importante acordar las reglas y las variaciones antes de empezar a jugar para evitar confusiones y malentendidos.</p>	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fomenta la socialización • Estimulación del juego activo • Inclusión y participación • Desarrollo emocional • Mejora del clima escolar • Fortalecimiento de valores.
	
Referencia: <i>Original Teachy (2025). Resumen de Juegos y Diversión: Rayuela. Teachy-ai</i> https://teachy.ai/es/resumenes/educacion-primaria/primaria-1-grado/educacion-fisica/juegos-y-diversion-rayuela-or-resumen-tradicional-b9db5	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA CARRERA DE LOS TRES PIES

Tamaño del grupo: ilimitado.	Lugar: al aire libre
Duración: 30 a 40 minutos	Materiales: una cuerda o hilo
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños se dividen en parejas y se atan un pie de cada uno con una cuerda o banda elástica. 2. Luego, deben correr juntos hasta la meta, coordinándose para no caerse ni desatarse. 3. Puedes organizar una pequeña competencia con varias rondas, para ver cuál es el equipo más rápido, el que culmine más rápido es el que gana. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la coordinación • Trabajo en equipo • Destreza física
Referencia: Mota, O. (s.f.). CARRERA DE LAS TRES PIERNAS. <i>Jugamos.jimdo.com</i> https://jugamos.jimdofree.com/juegos-tradicionales/carrera-de-las-tres-piernas/	





[youtube.com](https://www.youtube.com)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MAREMOTO

Tamaño del grupo: 35 participantes	Lugar: en un salón
Duración: de 5 a 10 minutos	Materiales: sillas
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se solicitará a los participantes que formen un círculo y se sienten en una silla. 2. Se les explicará a los participantes que cuando se diga ola a la izquierda deben levantarse de sus puestos y moverse a la silla de la mano izquierda, si se dice ola a la derecha se deben levantar y moverse a la silla de la mano derecha. Cuando el facilitador diga maremoto, todos los participantes deben levantarse de su silla y cambiar con sus compañeros de otros puestos (no pueden cambiar con los compañeros de los lados). 3. Mientras los participantes corren a cambiar de puestos, el facilitador quita una silla del círculo. El participante que quede de pie debe salir del círculo. 4. Se continúa la actividad hasta que quede un ganador. <p>Nota: se puede realizar esta actividad sin eliminar participantes solo para activar a los estudiantes.</p>	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atención-concentración. • Activación del grupo. • Memoria
<p>Referencia: <i>Estradha</i> [@e.estrada.c], (s.f.). <i>Maremoto!</i> [Video]. TikTok. https://www.tiktok.com/@e.estrada.c/video/7349312115729091845?lang=es </p>	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HACER TODO LO CONTRARIO

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre o en un salón
Duración: 15 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes estarán sentados o de pie. Pueden estar ubicados uno al lado del otro, en círculo o uno detrás del otro. 2. Los participantes deben escuchar atentamente las consignas que se les brindarán y realizar la acción opuesta a lo que se les pide. 3. El facilitador dirá: sonreír, los participantes deben estar serios, si se les dice serio, deben sonreír. 4. Se procede a dar los comandos: <ul style="list-style-type: none"> • Pararse (deben quedarse sentados si es el caso) • Manos a la izquierda (deben colocar las manos a la derecha) • Brazos abajo (deben subir los brazos) • Mirar hacia arriba (deben mirar hacia abajo) • Aplaudir (no deben aplaudir) • Gritar (quedarse en silencio) • Silencio (deben gritar) • Mover la cabeza a la derecha (deben mover la cabeza a la izquierda) • Se pueden añadir otras más. <p>Nota: Nota: esta actividad se puede realizar para eliminar jugadores hasta quedar un ganador o pueden realizarla sin eliminar participantes.</p>	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="font-size: small; color: #00aaff;">istockphoto.com</p> </div>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimula atención-concentración. • Seguimiento de reglas • Memoria auditiva <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
<p>Referencia: <i>Dinámicas Grupales: técnicas y actividades para grupos (2025). Dinámica Hacer lo Opuesto a lo que Digo. Dinámicas Grupales. com</i> https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/virtuales/dinamica-hacer-lo-opuesto-a-lo-que-digo/ </p>	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CONGELADOS

Tamaño del grupo: mínimo 6 participantes	Lugar: al aire libre, un lugar seguro que no ponga en riesgo la seguridad de los participantes.
Duración: indefinido	Materiales: ninguno
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se asignan lo siguientes roles: uno de los participantes como el encargado de congelar, dentro de los jugadores que correrán se puede elegir a uno que descongelará a los compañeros de ser necesario. 2. El resto de los jugadores debe correr evitando ser tocado por el compañero que congela. 3. Si llegan a ser tocados deben quedarse quietos en la misma posición y en el mismo lugar en que fueron congelados y sin moverse. 4. Es importante que el que congela al momento de tocar a un compañero para congelarlo debe decir: “CONGELADO”, de igual manera el que descongela deberá decir: “DESCONGELADO” al tocar un compañero para que vuelva al juego. 5. Si el participante que congela llega a congelar a todos los compañeros gana la partida, pero si llegase a transcurrir mucho tiempo sin congelar a ningún participante perderá la partida y se podrá reiniciar el juego asignándole el rol de congelar a otro compañero. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la coordinación motora gruesa y reflejos. • Fomenta la actividad física. • Fomento de la socialización con iguales. • Ayuda a desarrollar las habilidades blandas.
Referencia: Alejandro (s.f.). Como Jugar Congelados. Es. Scribd.com https://es.scribd.com/document/432934982/Como-jugar-congelados	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: UN GRITO EN LA GRANJA

Tamaño del grupo: 15 estudiantes	Lugar: al aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: Papeletas con el nombre de animales machos; otras papeletas con los mismos animales hembras, y otros con el nombre de la cría de estos. Por ejemplo, gallo - gallina - pollito; caballo, yegua, potro.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Todos (sin equipos) se ponen en círculo, de pie o sentados. 2. Todos los jugadores reciben del monitor una papeleta en secreto y no deben abrirla hasta que se les indique. 3. El guía cuenta una pequeña historia en que los animales de una granja se salen de sus respectivos corrales, se confunden y después tratan de encontrar su respectiva familia, originando una bulla tremenda. 4. Al final de la historia, el monitor ordena que todos abran sus papeletas y empiecen a emitir el grito característico del animal que les ha tocado, para ubicar así a los demás miembros de su familia. 5. Se ubican o se sientan juntos. Es importante recordar que los animales no hablan ni saben leer (para mayor seguridad, recoger los papeles). 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Creatividad • Seguimiento de reglas • Concentración
Referencia: Ríos, S. (s.f.). <i>El Juego de Los Animales de La Granja</i> . Es. Scribd.com https://es.scribd.com/doc/51189261/El-juego-de-los-animales-de-la-granja	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA GALLINITA CIEGA

Tamaño del grupo: máximo 12 jugadores y mínimo 4	Lugar: al aire libre o espacio cerrado
Duración: 15 minutos	Materiales: ninguno
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Un niño o una niña empieza siendo la gallinita ciega, pues tendrá que encontrar a los demás sin poder verlos. Para ello hay que colocarle un pañuelo o venda en los ojos. 2. Los demás deben correatar a su alrededor, en un área delimitada, procurando que quien hace de gallinita no los toque. 3. Los que corren pueden hacer ruidos, como palmadas, hablar, cantar o gritar, para dar pistas a quien hace de la gallinita, de manera que se oriente un poco mejor, o incluso lograr así que se desoriente un poco más, al menos al principio. 4. Cuando la gallinita ciega consigue pillar a otro de los niños o niñas, este pasa a ser la gallinita y la partida empieza de nuevo. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo motor • Interacción social • Concentración • Atención táctil • Ejercicio físico • Desarrollo de habilidades sensoriales
Referencia: Caraballo, A. (2023, 6 de julio). La gallinita ciega. Juegos populares para niños. Con mis hijos.com https://www.conmishijos.com/ninos/ocio/la-gallinita-ciega-juegos-populares-para-ninos/	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA CARRERA DE LA MISIONES

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre o espacio cerrado
Duración: depende de la cantidad de desafíos o si se desea la duración del recreo.	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Tarjetas con desafíos o Misiones (pueden ser físicas, mentales o creativas). Cinta adhesiva o Conos para marcar las zonas. Cronómetro (opcional).
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman equipo de 3 o 5 estudiantes 2. Cada equipo recibe una misión (una tarjeta con un reto como: “Haz una torre humana de 3 personas”, “Encuentra algo rojo en el patio y tráelo”, “Resuelve esta adivinanza”, “Haz una coreografía rápida de 15 segundos”). 3. Al completar la misión un monitor o maestro valida la tarea y entrega la siguiente tarjeta. 4. Gana el equipo que complete más misiones en el tiempo de duración del recreo interactivo. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> Fomenta el trabajo en equipo Aumenta la actividad física Estimula la creatividad Es adaptable a distintas edades




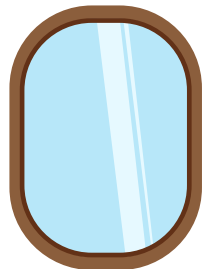
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: JUEGOS DE ANTAÑO / LAS CANICAS

Tamaño del grupo: equipos de 6 participantes	Lugar: al aire libre sobre la tierra.
Duración: 15 minutos	Materiales: canicas de colores, un espacio plano en sobre la tierra.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se dibuja un círculo en el suelo aproximadamente un metro de diámetro, este será el campo de juego. 2. Cada jugador coloca 5 canicas dentro del círculo y tiene otra que usará para dispararla con su dedo pulgar y tratar de sacar la mayor cantidad de canicas cuando le corresponda su turno. 3. El objetivo de cada jugador será sacar las canicas del círculo usando su propia canica. 4. Los jugadores disparan sus canicas desde afuera del círculo hacia dentro intentando sacar las canicas de los demás jugadores fuera del círculo. 5. Si un jugador saca alguna canica, gana esa canica y puede volver a tirar. 6. Si falla pierde su turno y pasa al siguiente jugador. 7. Gana quien consiga más canicas al final del juego o cuando se terminen todas las canicas del círculo. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la coordinación mano-ojo. • Mejora la concentración. • Promueve la paciencia y la tolerancia. • Promueve la socialización. • Actividad física ligera.
Referencia: Original Teachy (s.f.) Resumen de Juegos y Diversión: Canicas y Trompo. Teachy.ai https://teachy.ai/es/resumenes/educacion-primaria/primaria-4-grado/educacion-fisica/juegos-tradicionales-canicas-y-trompo-e5b37	



mayacomunicacion.com.mx

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EL ESPEJO

<p>Tamaño del grupo: 30 estudiantes</p>	<p>Lugar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aire libre • Patio escolar • Salón amplio
<p>Duración: 20 a 30 minutos</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocina con música infantil o variada • Tarjeta con propuesta de movimientos o emociones para imitar. • Cinta de colores para identificar los equipos.
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador o docente explica la dinámica de la actividad del espejo. Se forman parejas: uno será el original y el otro, el espejo. Uno será el reflejo del otro. 2. Cada pareja se coloca frente a frente con una distancia de los brazos. 3. Movimientos del original: mover brazos, pies, piernas, girar, saltar, hacer gestos, imitar emociones, entre otros. 4. Transcurridos dos (2) minutos, se cambian los roles de la pareja. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="color: #00aaff; text-decoration: underline;"> https://www.youtube.com/ </p> </div>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a la concentración y la percepción visual. • Refuerza la confianza entre pares. • Estimula la creatividad en el movimiento. • Promueve la inteligencia emocional y la empatía. • Ofrece una alternativa relajante y consciente durante el recreo. <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
<p>Referencia: ACENTO Escuela de Animadores [ACENTOEscueladeAnimadores]. (2023, 16 de diciembre). Juego EL ESPEJO. Drámatico Expresión Corporal Confianza Psicomotricidad Dinámica de Grupo [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ZUOYzkPxpqg&pp=0gcJCfwAo7VqN5tD </p>	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AIRE, TIERRA Y MAR

Tamaño del grupo: grupo de clases	Lugar: salón de clases
Duración: 30 minutos	Materiales: ninguno
Instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> Se dibuja una línea en el suelo y los niños y niñas se colocan sobre ella. Se les indica el orden de los lugares: mar a la derecha en el centro tierra y a la izquierda aire. Se les indica que deben de saltar en dirección correcta, según la voz que ordena. Indique, por ejemplo: se inicia con todos sobre la línea de tierra, si la voz indica tierra quedarse en el mismo lugar. Se puede repetir las indicaciones del lugar, por ejemplo: mar, mar, tierra. El jugador que se equivoque quedará eliminado. Ganará el jugador que no se equivoque. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> Mejora la concentración. Rapidez en reacción. Responder a estímulos de manera rápida y precisa. Coordinación motora gruesa. Fomenta el trabajo en equipo y la interacción social. Aprender a seguir instrucciones.
Referencia: ACENTO Escuela de Animadores [ACENTOEscueladeAnimadores]. (2023, 16 de diciembre). Juego EL ESPEJO. Drámatico Expresión Corporal Confianza Psicomotricidad Dinámica de Grupo [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ZUOYzkPxpGG&pp=0gcJCfwAo7VqN5tD	



[youtube.com](https://www.youtube.com)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HUMANOS DE COMUNICACIÓN

Tamaño del grupo: 8-12 estudiantes por grupo.	Lugar: salón de clases
Duración: 10-15 minutos	Materiales: ninguno
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes forman un círculo cerrado, hombro con hombro. 2. Cada estudiante extiende su mano derecha y toma la mano de una persona que no esté inmediatamente a su lado. 3. Luego, extienden su mano izquierda y toman la mano de otra persona diferente que tampoco esté inmediatamente a su lado. 4. El grupo ahora está "anudado". El objetivo es desenredarse para volver a formar un círculo sin soltarse las manos en ningún momento. 5. Los estudiantes deben comunicarse, planificar movimientos y colaborar para desenredar el nudo. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fomenta la comunicación verbal y no verbal, el trabajo en equipo, la escucha activa y la resolución colaborada de problemas bajo una limitación (no soltarse las manos). • Ayuda a romper barreras físicas y a generar confianza.
Referencia: <i>Metodologías Participativas. (s. f.). Nudo humano. Metodologías participativas.com</i> https://metodologiasparticipativas.com/dinamicas/nudo-humano/	



[youtube.com](https://www.youtube.com)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ENTRENANDO MI MEMORIA

Tamaño del grupo: competencia de 2 contra 2	Lugar: espacio libre o cerrado
Duración: 5 minutos por competencia	Materiales: 2 rompecabezas
<p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conformar grupos de 2 estudiantes para cada rompecabezas. Cuando el instructor da la orden, comienzan a armar dichos rompecabezas. El equipo que termine primero, de armarlo, es el equipo ganador. <p>Nota: Se recomienda tener algún estudiante de observador que sirva de testigo, para indicar cual equipo terminó primero.</p>	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Seguimiento de reglas. Concentración, memoria y atención. Tolerancia a la frustración. Mejora la motricidad fina.
<p>Referencia: <i>Dinamicas de Grupo (2025). Dinámica: Rompecabezas - ¡Trabajo colaborativo y resolución grupal!. Dinamicas de grupo.org</i> https://dinamicasdegrupo.org/dinamica-rompecabezas/ </p>	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CABEZA, RODILLA, PREMIO

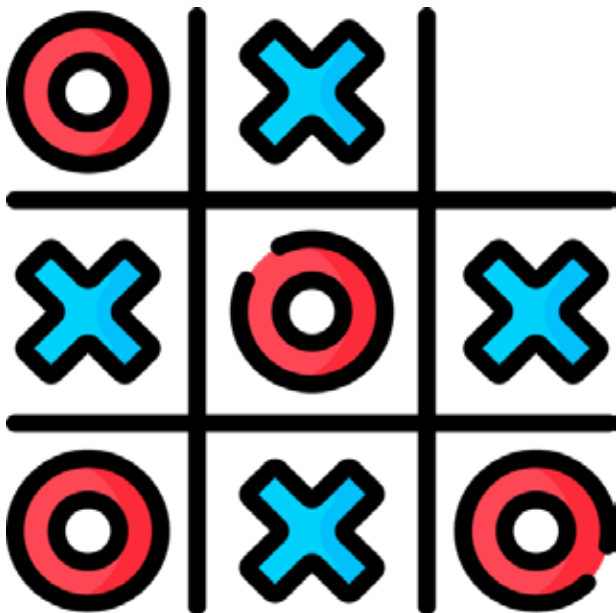
Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre, espacio cerrado
Duración: 5 minutos	Materiales: premio (lápiz, marcador, borradores, bolígrafos o golosinas)
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador solicita a los estudiantes que formen dos filas, una frente a la otra, deben ser números pares de estudiantes, para que queden frente sin sobrantes. 2. En medio de la fila, se colocarán las bolsitas con los premios. 3. El facilitador indica a los estudiantes que, cuando diga en voz alta “Cabeza”, todos deben tocar esa parte del cuerpo, luego menciona otras partes del cuerpo, por ejemplo: hombro, rodilla, caderas, pies, brazos, nariz, etc., e ir tocando, a medida que se mencionan, cuando diga “PREMIO” los primeros que tomen el premio que tienen en frente serán los ganadores. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo habilidades como trabajo en equipo. • Coordinación y pensamientos críticos. • Seguimiento de reglas. • Habilidades motoras.
Referencia: Consultora Gestal [Consultora Gestal] (2021, 19 de abril). Cabeza, Rodilla...¡Caramelo!. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=I36LgUSzlwQ	



[pinterest.com](https://www.pinterest.com)


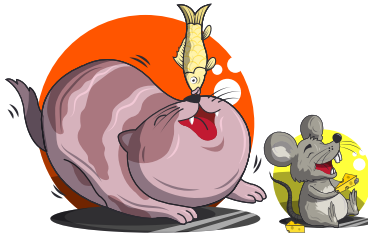
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CRUZ-CERO CON PERSONAS

<p>Tamaño del grupo: 25-30 personas</p>	<p>Lugar: al aire libre.</p>
<p>Duración: 15 minutos</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcadores de piso. • Un espacio amplio donde se pueda marcar 9 cuadrantes en el suelo.
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elegir dos equipos 2. Asignarle a un equipo la "X" y al otro equipo "O" 3. Se colocarán en los cuadrantes de manera intercalada, el primer equipo que logre realizar una línea recta con sus participantes dentro de los cuadrantes será el ganador. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer el trabajo en equipo. • Trabajar la atención y concentración. • Seguimiento de reglas.



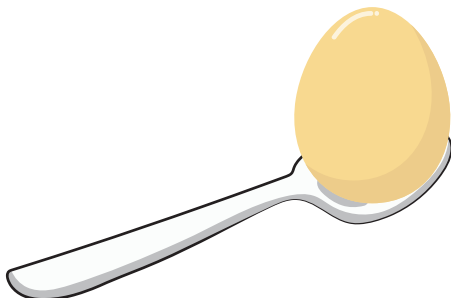
[amazon.co.uk](https://www.amazon.co.uk)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GATO Y RATÓN

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre
Duración: 10 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las reglas consisten en hacer un círculo entre todos los participantes agarrados de la mano. 2. Dos estudiantes serán escogidos al azar, aunque previamente se puede sortear, para ver quiénes son los afortunados. Uno de estos dos estudiantes tendrá el papel de gato y otro el de ratón. 3. Mientras los estudiantes alientan al ratón, este correrá haciendo zig-zag por los huecos formados entre los brazos de los participantes, como también alrededor del círculo. 4. Mientras tanto, el gato le tendrá que perseguir, pero los participantes bajarán los brazos y no le dejarán pasar, aunque puede colarse entre los agujeros, siempre y cuando no los rompa al pasar. 5. Cuando el gato toca al ratón, el juego finalizará y entonces el ratón pasará a ser el gato y escogerá a una persona para que haga de ratón. 6. El gato no puede romper el círculo, solo puede entrar si los participantes del círculo lo dejan pasar. 7. El ratón debe salir del círculo como mínimo tres (3) veces. 8. Si tras dos (2) minutos de persecución, el gato no atrapa al ratón, se da por finalizado el juego. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small; color: #00aaff;">designsandlines.co.uk</p> </div>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la motora gruesa. • Atención, concentración. • Seguimiento de reglas. • Estimular la interacción del grupo. • Aprender a jugar en equipo o en grupo. <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Referencia: Medina, V. (2023, 5 de enero). Gato y ratón. Juego clásico para niños. Guía infantil.com https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/gato-y-raton-juego-clasico-para-ninos/ </p>	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA CUCHARA Y EL HUEVO

Tamaño del grupo: máximo 20	Lugar: al aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman dos grupos, con la misma cantidad de miembros en cada equipo. 2. Cada grupo forma una fila, al lado del otro y el primero de cada equipo se les da la cuchara con el huevo. 3. Los jóvenes deben recorrer un trayecto al otro extremo y regresar al punto de partida donde está el compañero, en fila esperando su turno. El grupo que haga el recorrido sin que se la caiga el huevo, en el menor tiempo es el ganador. 4. Todos deben participar al mismo tiempo. 5. Gana el grupo que hizo el recorrido más rápido. 6. Solo se puede utilizar una sola mano. 7. Si el huevo o la pelota se cae, debe regresar al punto de inicio. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. • Estimula a la recreación. • Mejora la concentración. • Fortalece la motricidad y equilibrio. • Interactúa con sus pares, tanto de manera individual, como grupal. • Mejora su ubicación, en espacio y tiempo.
<p>Referencia: Ng, J. (2023, 26 de junio). Carrera de huevos y cucharas: cómo hacerla más divertida. Blog de Aha Slide.com https://ahaslides.com/es/blog/egg-and-spoon-race/ </p>	



ahaslides.com

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: JUEGO DE BOLOS

Tamaño del grupo: todos los jóvenes que deseen participar	Lugar: al aire libre
Duración: 10 minutos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Botellas plásticas del mismo tamaño (de 6 a 10 botellas por cada participante) llenas de agua. Pelotas de softball.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se colocan los bolos a una cierta distancia del jugador. 2. El jugador intenta derribar los bolos con la pelota. 3. Tiene tres (3) oportunidades de lanzamiento. 4. Gana el jugador que derribe todos los bolos. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> Fomenta la coordinación y la flexibilidad. Mejora el equilibrio y la concentración. Fortalece los lazos sociales. Mejora la confianza.
Referencia: Figueroa, J. (s.f.). Taller 8 Juego de Bolos 2. 5 Entrega. Es.scribd.com https://es.scribd.com/document/512818038/Taller-8-Juego-de-Bolos-2-5-Entrega	



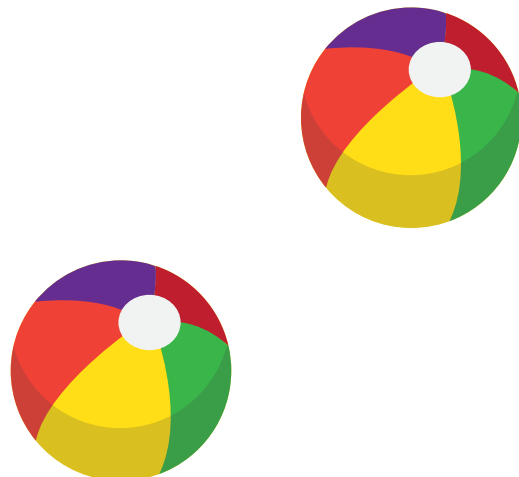
BOWLING GAME

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PASAR LA PELOTA POR DEBAJO DE LAS PIERNAS

Tamaño del grupo: todos los jóvenes que deseen participar	Lugar: espacio cerrado
Duración: 15 minutos	Materiales: pelota y música (opcional)
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se alinean uno detrás del otro. 2. El primer jugador abre las piernas y pasa la pelota entre ellas a la persona que está detrás. 3. Cada jugador que recibe la pelota abre las piernas y la pasa a la siguiente persona en la fila. 4. El último jugador que recibe la pelota corre hacia el inicio de la fila, iniciando el ciclo. 5. Gana el equipo donde todos los jugadores pasen la pelota y vayan al final de fila y el primer jugador avance hasta retornar a su posición original 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación. • Atención. • Comunicación.
Referencia: Play Works. (2025). Relevo de más/menos. Playworks.org https://www.playworks.org/game-library/over-under-relay/#:~:text=C%C3%B3mo%20jugar,un%20n%C3%BAmero%20espec%C3%ADfico%20de%20turnos	

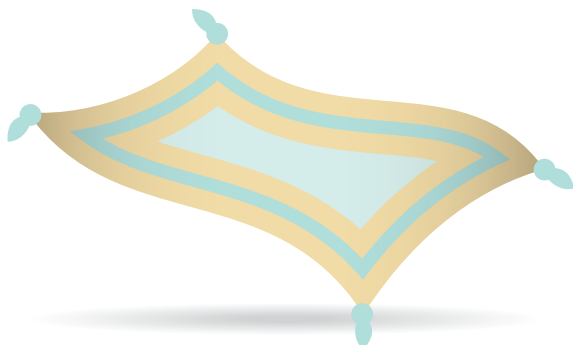


aclasedemiren.blogspot.com




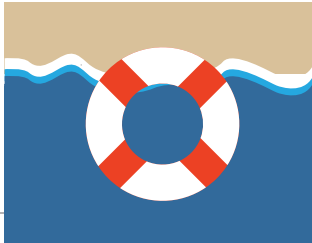
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA ALFOMBRA MÁGICA

Tamaño del grupo: 30 estudiantes	Lugar: al aire libre, espacio cerrado
Duración: 15 minutos	Materiales: papel manila o papel periódico
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador extiende una hoja de papel periódico o de papel manila en el suelo, de manera que sea accesible, para cada equipo de participantes. 2. Se forman equipos de 10 estudiantes. 3. Debe asegurarse de que la hoja del periódico o del papel manila sea lo suficientemente grande, para que todos los participantes se puedan parar cómodos sobre ella, pero en los bordes no debe sobrar mucho espacio. 4. El reto consiste en que todos los miembros del grupo deben permanecer sobre el papel y el objetivo es lograr que quede al revés, permaneciendo los 10 integrantes sobre el mismo, y también sin salirse. 5. Todos los participantes deben mover el papel periódico o manila cambiando de posición, sin pisar fuera del área delimitada. En caso de que alguien salga de la alfombra, el equipo debe reiniciar la actividad. 6. Los participantes deben trabajar en equipo, para coordinar sus movimientos con la finalidad de mover el papel al mismo tiempo, hasta lograr darle la vuelta. 7. El equipo gana cuando todos logran la coordinación, para hacer que el papel dé una vuelta completa, sin que nadie se caiga o salga de la zona delimitada. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepción espacial. • Coordinación. • Comunicación. • Trabajo en equipo.
<p>Referencia: Wilensky, P. [Patty Wilensky] (2015, 19 de noviembre). Juego: La alfombra reversible. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=atLP6ONHx2E</p>	



[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=atLP6ONHx2E)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: SUBIR A BORDO

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre, espacio cerrado
Duración: 15 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador comparte con los participantes el siguiente mensaje: todos van a una isla paradisíaca de nuestro bello Panamá, lamentablemente surge un desperfecto mecánico, por lo que deben formar botes salvavidas, para poder llegar a la isla cercana. 2. Para formar botes, deben cumplir con las instrucciones que se les dará a continuación, si no, corren el riesgo de que su bote se hunda. 3. Se les indica que una vez formen los botes salvavidas deben tomarse de las manos, para que el bote no se hunda. Formar botes salvavidas: <ul style="list-style-type: none"> • De (x) cantidad de personas, cada uno (botes de 2,3,4,5...10, etc.). • Personas del mismo género (forma 2 botes: hombres y mujeres). • Según el tipo de música favorita (música típica, salsa, reguê, etc.). • Según el color favorito (azul, verde, blanco, anaranjado, rojo, etc.). • Personas según la cantidad de hermanos (0,1,2,3,4,5 o más). • Se alternan y repiten estas indicaciones. 4. El fin último de esta dinámica es que todos los miembros que estaban en la isla logren salvarse, por lo que la dinámica termina cuando se les pide formar un bote salvavidas de todos los participantes y se les pide regalarse un gran aplauso, por su animada participación. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p> 	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos plantea la importancia de la colaboración entre los miembros para la efectividad y cumplimiento de una tarea para GANAR / GANAR. 
<p>Referencia: <i>Dinámicas Kadima [Dinámicas Kadima] (2024, 19 de mayo). DINÁMICA: Formando barcos (formación de grupos) Denis Robinson. [Video]. YouTube.</i> https://www.youtube.com/watch?v=LAOwUaG4Ndl&pp=0gcJCfwAo7VqN5tD </p>	

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
DE LA HABANA HA VENIDO UN BARCO CARGADO DE ...**

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre o en un salón
Duración: 15 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En esta actividad, los participantes pueden estar sentados o de pie en círculo, expresarán palabras de una categoría semántica, nombran las palabras anteriormente mencionadas por sus compañeros, y en el mismo orden en que fueron dichas. 2. El facilitador inicia con la frase: de la habana ha venido un barco cargado de ...FRUTAS, en orden los participantes entonces dirán: el primer participante Pera, el segundo participante dirá: Pera, Banano, el tercer participante dirá: Pera, Banano, Papaya y así sucesivamente hasta que todos hayan dicho una palabra. 3. El juego termina cuando ya todos hayan participado. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la memoria de trabajo o la de corto plazo. • Seguimiento de reglas. • Trabajo en equipo.
<p>Referencia: De la Rosa, J. (2014, 27 de septiembre). De la Habana ha venido un barco cargado de... Actiludis.com https://www.actiludis.com/2014/09/27/de-la-habana-ha-venido-un-barco-cargado-de/</p>	





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TELÉFONO ROTO

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre o en un salón
Duración: 15 minutos	Materiales: ninguno
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador pensará en una frase, se la dirá al oído a la primera persona de la fila lo más rápido que pueda. 2. Este primer participante debe decir la frase o lo que entendió a su compañero de al lado o de atrás (según como estén ordenados) y así sucesivamente hasta el último jugador. Luego, en voz alta, repetirá el mensaje que recibió. 3. Se comparan ambos mensajes: el mensaje inicial con el mensaje final. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la memoria de trabajo o la memoria auditiva. • Seguimiento de reglas. • Trabajo en equipo. • Comunicación.
Referencia: Metodologías Participativas (2025). Teléfono descompuesto. Metodologías Participativas.com https://metodologiasparticipativas.com/dinamicas/telefono-descompuesto/	



kidsintransitiontoschool.org

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EL CLASIFICADOR VELOZ

<p>Tamaño del grupo: 30 (dividir en 5-6 equipos de 5-6 estudiantes).</p>	<p>Lugar: aula o cualquier espacio con suficientes mesas.</p>
<p>Duración: 15 minutos</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varios conjuntos de objetos pequeños y variados (ej. botones de diferentes colores y tamaños, tarjetas con diferentes formas, clips de varios tamaños). • 3-4 recipientes con etiquetas o divisiones para clasificar los objetos (ej. recipientes etiquetados por color, tamaño, forma). • Mesas para cada equipo. • Un cronómetro.
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca los objetos mezclados en la mesa de cada equipo. 2. A la señal, los miembros de cada equipo deben tomar los objetos uno a la vez y clasificarlos en los recipientes correctos, lo más rápido posible. 3. Se puede establecer un tiempo límite por turno o para la clasificación de un número determinado de objetos. 4. Los equipos rotan a los miembros para la participación. 5. El equipo que clasifique correctamente la mayor cantidad de objetos dentro del tiempo total, gana. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p style="font-size: small; color: #00aaff; margin-top: 5px;">mumuchu.com</p> </div>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la velocidad de procesamiento visual y la rapidez de clasificación. • Desarrolla la atención al detalle y la capacidad de seguir criterios. • Fomenta la organización y la eficiencia en la tarea. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
<p>Referencia: Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2022). Ideas para descubrir y explorar. Colombia Aprende.edu.co https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2022-08/Ideas%20para%20descubrir%20y%20explorar.pdf </p>	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: UNA SOLA PALABRA

Tamaño del grupo: 2 o 3 grupos de 5 estudiantes.	Lugar: al aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: sobres blancos con copias recortadas con la frase “una sola palabra” letra por letra.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Conformar 2 o 3 grupos de 5 estudiantes cada uno. 2. Cada grupo debe instalarse en una mesa o escritorio, previamente instalados. 3. A la señal del facilitador, todos los estudiantes deben sacar del sobre los recortes de las letras y dar la siguiente indicación: “CON LAS LETRAS DEL SOBRE DEBEN FORMAR UNA SOLA PALABRA”. 4. Aquel grupo que logre armar la frase “UNA SOLA PALABRA”, primero es el equipo ganador. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de habilidades, como trabajo en equipo. • Coordinación y pensamientos críticos. • Seguimiento de reglas. • Habilidades motoras.
Referencia: <i>“Formar una sola palabra”: el desafío para resolver con estas fichas. (2020, 26 de junio). Tiemposur.com.ar</i> https://www.tiemposur.com.ar/info-general/formar-una-sola-palabra-el-desafio-para-resolver-con-estas-fichas	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LOS GUSANOS

Tamaño del grupo: 5 participantes	Lugar: al aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: dos pañuelos
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. La actividad consiste en la participación de dos grupos y cada grupo constituido por cinco estudiantes. 2. Los participantes deben colocar las manos en los hombros del compañero que tiene delante. 3. Cada grupo y sus participantes simulan ser un gusano. 4. Al último de la fila de cada grupo se le coloca un pañuelo, el cual supone ser la cola del gusano. 5. El objetivo principal de la dinámica es que cada "gusano" trabaje en equipo, para proteger su cola de ser "mordida" por otro grupo y deben evitar soltarse y desintegrarse protegiendo su cola, evitan que quiten el pañuelo, por parte de los miembros del otro equipo, durante la actividad. 6. Esto implica una serie de estrategias y movimientos coordinados, donde la cabeza del gusano debe guiar a los demás miembros, mientras que la cola necesita ser protegida. 7. El grupo que lograra quedar juntos y haber protegido su cola es el ganador. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo.
Referencia: Alexander, N. (2025). Dinámica 106 Gusano de globos. Blog de Paralideres.org https://blog.paralideres.org/2024/06/01/dinamica-106-gusano-de-globos-2/#:~:text=La%20din%C3%A1mica%20%E2%80%9CGusano%20de%20globos,la%20uni%C3%B3n%20entre%20los%20participantes.&text=An%20error%20occurred,js%20disabled%20in%20your%20browser.	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA CAJA DE LAS SORPRESAS

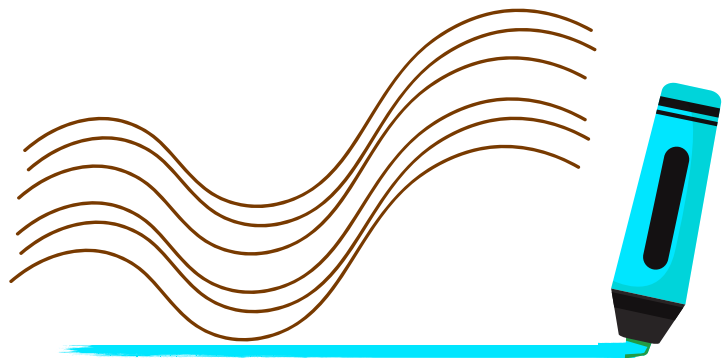
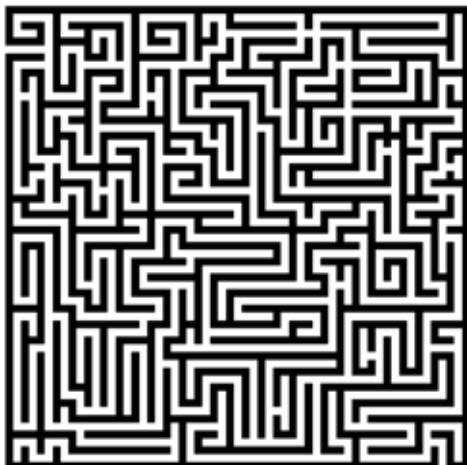
Tamaño del grupo: máximo 30 estudiantes	Lugar: campo abierto
Duración: 20 minutos	Materiales: caja, papel.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas, en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.). 2. Los participantes en círculo. 3. La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal o se haya detenido la música, debe sacar una de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Intercambio de aptitudes. • Atención. • Creatividad de los participantes.
Referencia: <i>Instituto de Educación Secundaria Cinca-Alcanadre (s.f.). La caja de las sorpresas. lescincaalcanadre.catedu.es</i> https://iescincaalcanadre.catedu.es/wp-content/uploads/sites/258/2019/04/La-caja-de-las-sorpresas-din%C3%A1mica-grupo.pdf	



micorazondetiza.com

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PLUMA COOPERATIVA

Tamaño del grupo: 10 participantes por equipo	Lugar: espacio cerrado o abierto
Duración: 15 minutos	Materiales: una pluma, marcador o lápiz, de 6 a 10 cuerdas delgadas, cinta adhesiva, una hoja grande con un laberinto impreso.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se atan varias cuerdas alrededor del extremo de una pluma. 2. Cada participante toma una cuerda. Todos deben sostenerla en tensión leve y coordinarse, para mover la pluma por el laberinto, dibujan sin salirse del camino. 3. El objetivo es llegar al final del laberinto, dibujan una línea completa sin levantar la pluma del papel y sin salirse del camino. 4. Gana el equipo que logre terminar el laberinto primero. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación motora fina y gruesa. • Trabajo colaborativo y sincronización de movimiento. • Refuerza la escucha activa, la paciencia y la planificación.
Referencia: Arroyo, R. [@rubenpsicologoarroyo]. (s.f.). <i>Dinámica EL PLUMON DEL EQUIPO</i> . [Video], TikTok. https://www.tiktok.com/@rubenpsicologoarroyo/video/7308334829639044358	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: JUEGO DE JACKS

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre, espacio cerrado sobre el piso
Duración: 10 minutos	Materiales: Un set de jacks por grupo (contiene 10 piezas pequeñas de metal o plástico), una pelotita pequeña, superficie lisa (piso, mesa o escritorio).
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. El jugador lanza los jacks al suelo o mesa de forma dispersa. 2. Lanza la pelotita al aire con una mano, recoge un (1) jack y atrapa la pelota antes de que toque el suelo. 3. Repite el proceso recogiendo (dos) 2 jacks a la vez, luego tres (3) y así sucesivamente hasta completar los 10. 4. Si no logra atrapar la pelota o recoge mal los jacks, pasa el turno al siguiente jugador. 5. Gana quien complete la secuencia hasta el final correctamente. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Estimula la agilidad mental y motora. • Fomenta la paciencia, la perseverancia y la precisión. • Potencia la memoria de secuencia y ritmo
Referencia: Wiki Libros (s.f.). <i>Juegos populares/Juegos con juguetes/Jacks</i> . es.wikibooks.org https://es.wikibooks.org/wiki/Juegos_populares/Juegos_con_juguetes/Jacks	



<https://www.laprensagrafica.com/>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA RUTA

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre o en un salón
Duración: indefinido	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Páginas. Pelotas pequeñas (de ping pong / tenis o anti estrés).
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman equipos con igual cantidad de participantes. 2. Los equipos se colocan en fila (uno al lado del otro). 3. El primer participante, por equipo, debe pasar una pelota a su compañero de al lado, por medio de las páginas como puente, sin dejar caer la pelota, ni agarrarla con las manos. La pelota se debe pasar por las páginas que los compañeros estarán sosteniendo. El equipo que deja caer la pelota debe volver al punto inicial. 4. Cuando llega la primera pelota al punto meta, debe regresar todo el equipo por la siguiente pelota y así, sucesivamente, hasta lograr llevar todas las pelotas al punto meta. 5. El primer equipo que lleva todas las pelotas será el ganador. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> Comunicación grupal y asertiva. Liderazgo. Manejo de presión. Trabajo en equipo. Agilidad física. Ejercita la motora gruesa. Atención, concentración.
Referencia: Robinson, D. [Dinámicas Kadima] (2024, 30 de junio). DINÁMICA: Carretera de papel (trabajo en equipo) Denis Robinson. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=FtJMDKffpdU	

pixabay.com

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EL RÍO

Tamaño del grupo: ilimitado	Lugar: al aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: una pelota por fila (tamaño 8 1/2 pulgadas o más)
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los participantes en dos o más equipos del mismo tamaño. 2. Cada equipo debe contar con un estudiante coordinador. 3. Cada equipo se coloca en fila, uno detrás del otro, con las dos manos extendidas colocadas en el hombro del compañero de delante. 4. Se indica a los estudiantes que el objetivo de la dinámica es pasar la pelota desde la primera persona hasta la última de la fila, dos veces, lo más rápido posible sin que se caiga. Para esto, cada miembro del equipo, en su turno, debe coordinar el movimiento de su cabeza subir y bajar, mantener sus manos en los hombros del compañero de delante, para recibir la pelota de la persona que está delante y pasarla a la persona de atrás, se mantiene la pelota en movimiento a lo largo del "río". 5. Cuando el facilitador lo indique, el estudiante coordinador será el encargado de entregar la pelota a la primera persona de la fila, de su equipo y luego correr hacia el último de la fila, para tomar la pelota al final del "río". Luego el coordinador correrá y entregará la pelota nuevamente al primero de la fila, para completar la segunda ronda. 6. Se indica a los participantes que las manos no pueden tocar la pelota en ningún momento. Si la pelota se cae, el equipo debe empezar de nuevo, desde donde se cayó. 7. Gana el equipo que complete primero las dos rondas siguiendo las reglas establecidas. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. • Liderazgo. • Desarrollo de la motora gruesa. • Coordinación física. • Seguimiento de reglas.
<p>Referencia: Eventos Happy Team [@eventoshappyteam]. (s.f.). Dinámica Pelota traviesa. [Video]. TikTok. https://www.tiktok.com/@eventoshappyteam/video/7270579655416073477?lang=es</p>	

JUEGOS DEPORTIVOS CREATIVOS



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: BALÓN TORRE

Tamaño del grupo: abierto	Lugar: patio o gimnasio.
Duración: 30 minutos	Materiales: 1 o 2 balones (de fútbol o voleibol, preferiblemente blandos).
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide a los 30 participantes en dos equipos de 15. 2. El objetivo de cada equipo es mantener el balón en el aire, el mayor tiempo posible, utilizan solo pases con las manos (si es voleibol) o los pies y la cabeza (si es fútbol). 3. No se permite agarrar el balón ni correr con él. 4. Se puede establecer un número de pases como objetivo, en lugar del tiempo. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fomenta el trabajo en equipo, la comunicación, la coordinación, la agilidad y la concentración.
Referencia: Gamez, M. [Profe Mau Activaciones]. (2022, 20 de enero). Voleibol con globos. [Video] YouTube. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=V3juCR9wNsk	



serpadres.es

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CARRERA DE AROS COLABORATIVOS

Tamaño del grupo: abierto	Lugar: gimnasio o espacio abierto.
Duración: 30 minutos	Materiales: 1 hula hula por equipo (o una sola si es un grupo grande).
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide al grupo en equipos de al menos cinco personas. 2. Los miembros de cada equipo se colocan en fila, tomados de las manos. 3. Se coloca un hula hula alrededor del brazo de la primera persona de cada equipo. 4. A la señal, cada equipo debe mover el aro, desde el primero hasta el último miembro sin soltarse las manos. 5. El equipo que logre pasarlo más rápido gana. <p>Variaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacerlo con los ojos vendados (menos uno que guía). • Agregar obstáculos simples (sillas, conos) para moverse alrededor. 	
<p>Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genera sana diversión. • Promueve el trabajo en equipo. • Fomenta el liderazgo, creatividad y capacidad de razonamiento. • Mejora la motora gruesa.
<p>Referencia: <i>Profe James. [@profejames_] (2024, 11 de junio). El juego del aro cooperativo [Video]. TikTok.</i> https://www.tiktok.com/@profejames_/video/7379048692285803782 </p>	



mundoentrenamiento.com

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CRUCE DEL RÍO CON "TRAMPILLAS"

Tamaño del grupo: 6-10 estudiantes por equipo.	Lugar: patio de la escuela, gimnasio, área verde.
Duración: 10-15 minutos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Cuerda, conos, tiza para delimitar las áreas Cartones, periódicos viejos, serán las trampillas.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Delimita un área de "inicio" y un área de "fin" separadas por un espacio que representa un "río" que no se puede tocar. 2. Proporciona a cada equipo un número limitado de "trampillas" (pueden ser cartones, periódicos, paños, etc.) en las que pueden pisar. 3. El objetivo es que todo el equipo cruce del área de inicio al área de fin, utilizan únicamente las trampillas, sin que ningún miembro toque el "río". 4. Si alguien toca el "río", todo el equipo puede tener que empezar de nuevo o aplicar una penalización. 5. Los equipos deben comunicarse, para decidir cómo usar las trampillas y cómo moverse como grupo. 	
Tipo de actividad: Actividades lúdicas y recreativas	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> Fomenta la planificación conjunta, la confianza mutua, la resolución de problemas, la comunicación efectiva, la adaptación y la gestión del tiempo bajo presión. Promueve el liderazgo compartido y la resolución de conflictos.
Referencia: Acento escuela de animadores [Acento escuela de animadores] (2019, 5 de noviembre). Juego cruzar el río. [Video]. YouTube. https://youtu.be/C28KWRtJnqQ?si=ETZOiEHZp-qnONpx	



[youtube.com](https://youtu.be/C28KWRtJnqQ?si=ETZOiEHZp-qnONpx)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: SALTO DE CUERDA

Tamaño del grupo: equipos de 5 participantes	Lugar: aula amplia, patio cubierto.
Duración: 5 a 10 minutos.	Materiales: una cuerda
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Forme dos grupos de cinco estudiantes, cada uno. 2. Cada estudiante debe saltar la mayor cantidad de veces sin tropezar la cuerda. 3. El turno puede ser alternado, es decir: primero el número uno del primer equipo luego el uno del segundo equipo y así, sucesivamente, hasta que hayan terminado los cinco participantes de cada equipo. 4. El instructor debe llevar el conteo de cuántos saltos realiza cada equipo. 5. Al final, debe sumar los saltos y gana el equipo que tiene más saltos. 6. Esta actividad puede ser con salto individual o grupal; es decir, dos estudiantes sostienen cada extremo de la cuerda, mientras el jugador salta. 	
Tipo de actividad: Juegos deportivos y recreativos.	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Reducción del estrés y ansiedad. • Mejora la concentración y la función cognitiva. • La necesidad de enfocarse en el ritmo y los movimientos puede potenciar la atención y la memoria. • Mejora la coordinación y agilidad.
Referencia: Andino, A. [Ana Belén Andino Landazuri] (2020, 25 de octubre). Juego tradicional saltar la cuerda [Video]. YouTube. https://youtu.be/fxvhPspV9sk	

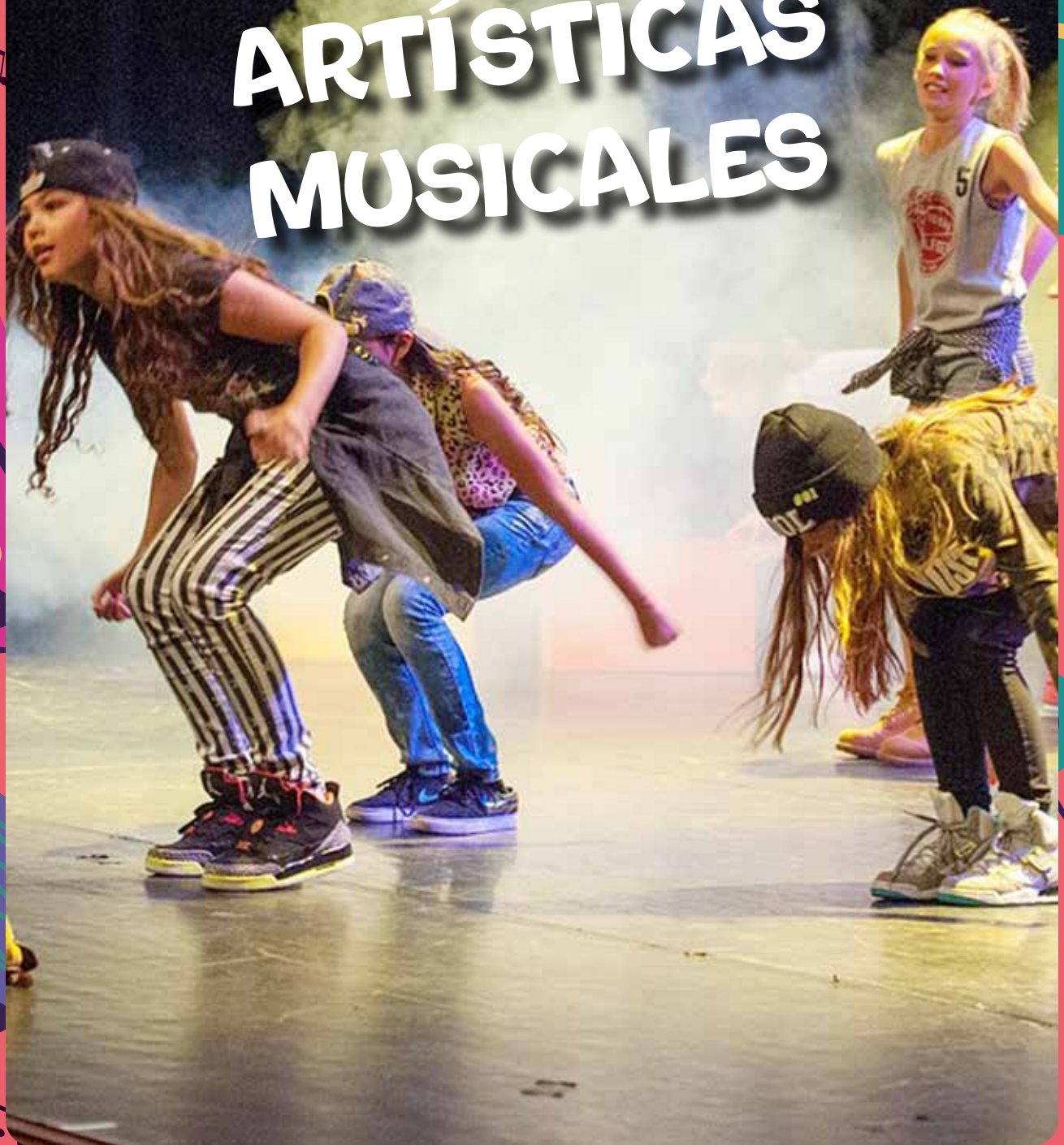


pixabay.com

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EL CIRCUITO DE HABILIDADES

Tamaño del grupo: 30 (participación individual rotativa).	Lugar: aula amplia, patio cubierto.
Duración: 5 minutos.	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Varios conos o marcadores. • Cuerdas para saltar (5-6). • Aros (5-6). • Un balón de baloncesto o fútbol. • Cronómetro.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Establece un circuito con diferentes estaciones de habilidades: 2. Estación 1: Saltar la cuerda (intentar hacer la mayor cantidad de saltos en 30 segundos). 3. Estación 2: Saltar entre conos (derribar un balón o correr entre los conos lo más rápido posible). 4. Estación 3: Lanzar a un aro (intentar encestar un balón en un aro desde una distancia marcada). 5. Estación 4: Salto de aros (saltar dentro y fuera de varios aros colocados en el suelo). 6. Divide a los estudiantes en grupos pequeños (5-6 por grupo) que comenzarán en diferentes estaciones. 7. Cada grupo pasa un tiempo determinado en cada estación (por ejemplo, 2 minutos). 8. Al sonar la señal, los grupos rotan a la siguiente estación. 9. Se puede llevar un registro individual de los logros en cada estación (opcional). 	
Tipo de actividad: Juegos deportivos y recreativos.	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Permite la participación individual y la superación personal. • Desarrolla diferentes habilidades motoras. • Coordinación, agilidad, equilibrio, fuerza muscular, resistencia cardiovascular ligera.
Referencia: <i>Educación Física Valderrabe. (2018, marzo). Circuito de habilidades motrices básicas. Educacion física valderrabe. Blogspot. com</i> https://educacionfisicavalderrabe.blogspot.com/2018/03/circuito-de-habilidades-motrices.html	

JUEGOS O ACTIVIDADES ARTÍSTICAS MUSICALES



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CANTAR Y BAILAR PANAMÁ

Tamaño del grupo: abierto	Lugar: salón de clases o gimnasio.
Duración: 30 minutos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Grabadora. • Reproductor de música (con temas cantos y bailes de Panamá).
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Reúne a los participantes en un espacio en donde puedan moverse libremente. 2. Reproduce fragmentos cortos de música panameña. 3. Anime a los niños a moverse libremente al ritmo de la música, exploran diferentes formas de bailar o expresarse corporalmente inspirados por el sonido. 4. Después de cada fragmento, puedes preguntar brevemente si conocen la canción, algún sonido o instrumento característico. 	
Tipo de actividad: Juegos o actividades artísticas y musicales	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal. • Apreciación musical. • Conocimiento cultural.
Referencia: Castillo, J. [El profe Javier]. (2021, 21 de noviembre). Pasos básicos de bailes folclóricos panameños. [Video] YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-QYX-PAuPkE&t=199s	



Ministerio de Educación

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ZUMBA KIDS

Tamaño del grupo: abierto	Lugar: salón de clases o gimnasio.
Duración: 30 minutos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Audiovisual. • Equipo de sonido. • Equipo humano para dirigir la actividad.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento. 2. Ritmo y música. 3. Pasos básicos baile sencillo (el baile del gorila, las manos arriba, entre otros). 4. Disfrutar del movimiento. 	
Tipo de actividad: Juegos o actividades artísticas y musicales	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la concentración, la coordinación, creatividad y la autoestima, ejercita todos los músculos del cuerpo.
Referencia: Guerrero, C. (2018,15 de diciembre). Azukita zumba kids. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=JMFwq_KotzE	



holmesplace.com


NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ADIVINA LA CANCIÓN

Tamaño del grupo: 2 grupos de 10.	Lugar: Aula amplia, patio cubierto.
Duración: 10-12 minutos.	Materiales: Un dispositivo para reproducir música con letras (opcional). Selección de varias canciones cortas y populares.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a los jugadores en dos o más equipos con el mismo número de participantes. 2. Cada equipo se forma en fila detrás de una línea de salida, desde el cual deben escuchar una canción. 3. El instructor debe reproducir la canción y detener la música justo antes del coro. 4. El estudiante debe correr hasta un punto antes señalado. El primero que llegue debe decir el nombre de la canción. Luego, continúa la canción y repite el proceso. (recuerda elegir canciones con coros pegadizos y fáciles de recordar.) Gana el equipo que tenga más aciertos. 5. Una variación puede ser, seguir cantando la letra de la canción. 	
Tipo de actividad: Juegos o actividades artísticas y musicales	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fomenta la participación coral, la memoria musical y la anticipación, colaboración grupal, memoria musical.
Referencia: SINGA. (2023, 21 de noviembre). 10 divertidos juegos de karaoke para tu próxima fiesta. Singa.com https://singa.com/blog/es/juegos-de-karaoke/	



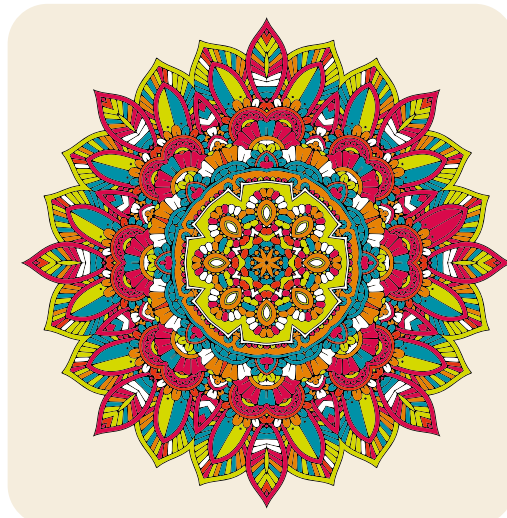
Ministerio de Educación

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RECREO DE TALENTOS ¡BRILLA LA PREMEDIA!

Tamaño del grupo: 1-2 participantes	Lugar: el gimnasio, aula amplia, patio cubierto.
Duración: 20-30 minutos.	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Lista de estudiantes. Micrófono. bocina.
Instrucciones: <p>Ideas para un concurso de talentos de un minuto. Entran en la ronda relámpago de la creatividad. Esta sección destaca ideas de concursos de talentos de un minuto, que son rápidas, extravagantes y sumamente divertidas.</p> <p>Acciones previas al recreo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar previamente a los participantes que demostrarán su talento. 2. Seleccione una lista de estudiantes que demuestren su talento. 3. Explique a los estudiantes que es un espacio corto en horas del recreo, donde pueden demostrar su talento: declamar, cantar, Origami a velocidad, armado de rompecabeza en poco tiempo, armar cubo Rubik, malabarismo tocar algún instrumento. <p>Acciones el día del recreo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar con tiempo micrófono, bocina y listado de estudiantes con nombre y talento a presentar. 2. Dar la bienvenida a los participantes. 3. Presentar cada acto de manera entusiasta. 4. Asegurar que se cumplan los tiempos de cada presentación. 5. Mantener un ambiente de respeto y apoyo. 	
Tipo de actividad: Juegos o actividades artísticas y musicales <div style="text-align: center;">  </div>	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> Fomenta la interacción entre estudiantes de diferentes grados y grupos. Ayuda a desarrollar habilidades de comunicación, trabajo en equipo, manejo del estrés y expresión oral. Permite identificar a estudiantes con habilidades de liderazgo y organización. Aumenta la autoestima y la confianza de los estudiantes al ser reconocidos por sus talentos.
Referencia: Surfoffice. (2023, 16 de agosto). Ideas originales para tu talent show. Blog de Surfoffice.com https://www.surffoffice.com/es/blog/talent-show-ideas	

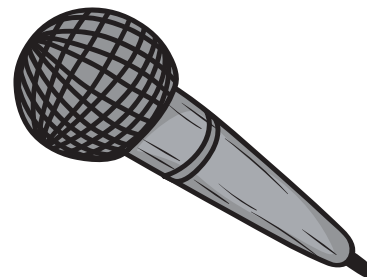
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PINTAR MANDALAS

Tamaño del grupo: ilimitado.	Lugar: al aire libre, espacio cerrado.
Duración: 20 minutos.	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Hojas con mandalas impresas. Lápices de colores. Mesas o espacios cómodos. Música suave (opcional).
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación del espacio de trabajo. 2. Explicar y entregar los materiales necesarios para pintar. 3. Invita a los participantes a pintar libremente, que fomentan en calma y concentración. 4. Pintar, con límites de 20 minutos, mientras lo hacen colocar música tranquila y relajante. 5. Al finalizar, compartir cómo se sintieron durante la actividad y qué colores eligieron, además inventar una historia sobre la mandala que pintaron. 	
Tipo de actividad: Juegos o actividades artísticas y musicales.	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> Favorece la concentración, la creatividad y la expresión emocional. Se trabaja aspectos de motricidad fina. Respeto por el ritmo individual de cada participante. Reduce el estrés y la ansiedad.
Referencia: Estrada, M. (2023, 13 de septiembre). ¿Cuáles son los beneficios de pintar mandalas?. Red Educa.net https://www.rededuca.net/blog/actualidad-educativa/beneficios-pintar-mandalas	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA CADENA MUSICAL DE TEMAS

Tamaño del grupo: 30 (participación grupal)	Lugar: aula, patio, cualquier espacio amplio donde se pueda formar un círculo.
Duración: 15 minutos.	Materiales: ninguno
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Formar un círculo con los estudiantes. 2. El facilitador comienza cantando una estrofa o el coro de una canción popular (apropiada para la edad y el contexto escolar). 3. El estudiante a su derecha debe continuar cantando otra canción que contenga una palabra clave o temática relacionada con la canción anterior. Por ejemplo, si la primera canción hablaba del "sol", la siguiente podría mencionar el "verano", la "playa", el "calor", etc. 4. El juego continúa alrededor del círculo. Si un estudiante no puede pensar en una canción relacionada en un tiempo determinado (ej. 5-10 segundos), queda fuera del círculo (o se le da otra oportunidad más adelante). 5. El juego sigue hasta que queden pocos participantes o se acabe el tiempo. 	
Tipo de actividad: Juegos o actividades artísticas y musicales	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Estimula la memoria musical, asociación de ideas, creatividad, expresión oral, escucha activa y el reconocimiento de canciones. • Fomenta la rapidez mental y la agilidad para conectar ideas. • Promueve la participación de todos de una manera divertida y relajada. • Fortalece el sentido de comunidad y el disfrute compartido.
Referencia: Promoción Musical. (s.f.). 10 juegos musicales y dinámicas divertidas para niños y mayores. Promoción Musical.es https://promocionmusical.es/10-juegos-musicales-divertidos-para-alumnos-o-fans/	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ¡SIGUE EL LÍDER BAILARÍN!

Tamaño del grupo: 30 (participación grupal).	Lugar: patio, gimnasio, aula amplia con espacio libre.
Duración: 15 minutos.	Materiales: reproductor de música con canciones variadas y ritmos diferentes (pop, rock, ritmos latinos, etc.).
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Formar un círculo amplio con los estudiantes. 2. Un estudiante comienza siendo el "líder bailarín" en el centro del círculo. 3. El líder inventa movimientos de baile sencillos y los repite mientras suena la música. 4. Los demás estudiantes imitan los movimientos del líder. 5. Después de un tiempo determinado (ej. 1-2 minutos), se elige un nuevo líder (puede ser el siguiente en el círculo o un voluntario). 6. Continuar el juego con diferentes líderes y canciones hasta que se acabe el tiempo del recreo. 	
Tipo de actividad: Juegos o actividades artísticas y musicales	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la coordinación motora y el equilibrio. • Fomenta la creatividad y la expresión individual, a través del movimiento. • Desarrolla habilidades de observación e imitación. • Promueve la interacción social y la diversión compartida.
Referencia: Nominis. (2024, 19 de febrero). 20 actividades musicales para desarrollar el sentido del ritmo de tus hijos. Blog de Nominis.es https://nominis.es/blog/20-actividades-musicales-para-desarrollar-el-sentido-del-ritmo-de-tus-hijos/	



lavozdegalicia.es/

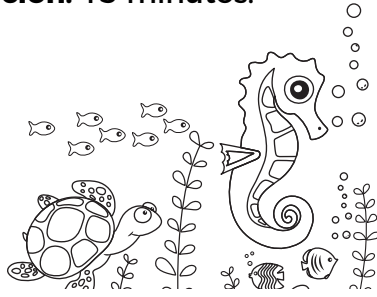



lead-deadwood.k12.sd.us

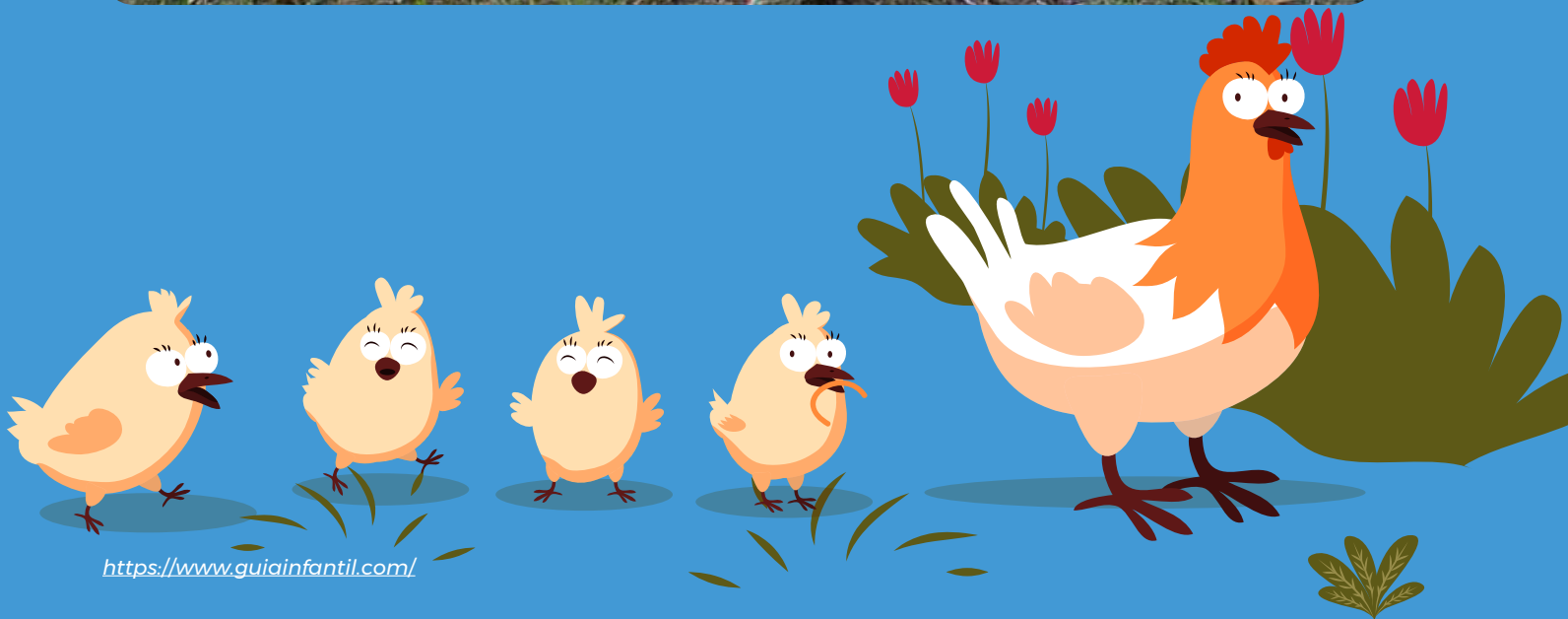


minidanzarevista.wordpress.com/



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CARRERA DE DIBUJO VELOZ

<p>Tamaño del grupo: 30 (dividir en 5-6 equipos de 5-6 estudiantes).</p>	<p>Lugar: aula con pizarras o espacio con mesas para dibujar.</p>
<p>Duración: 15 minutos.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5-6 pizarras pequeñas u hojas de papel grandes por equipo. Marcadores o lápices. Una lista de dibujos sencillos (ej. una casa, un árbol, una cara sonriente) o palabras cortas. Mesas y sillas para la cantidad de participantes.
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide a los estudiantes en equipos y proporciona a cada equipo una pizarra/papel y un marcador/lápiz. 2. El facilitador dice la palabra o muestra el dibujo. 3. Por turnos, un miembro de cada equipo corre hacia la pizarra/papel y dibuja la palabra o el objeto lo más rápido posible. 4. Una vez terminado, entrega el marcador/lápiz al siguiente miembro de su equipo, quien dibuja la siguiente palabra/objeto. 5. El primer equipo en que todos los miembros hayan dibujado la lista completa (o la mayor cantidad en el tiempo) gana. 	
<p>Tipo de actividad: Juegos o actividades artísticas y musicales</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mejora la velocidad y la precisión del movimiento de la mano al dibujar. Estimula la conexión entre el pensamiento y la acción motora fina. Fomenta la participación y la diversión en equipo. Desarrolla la rapidez manual (dibujo), coordinación ojo-mano, memoria visual (para recordar qué dibujar) y trabajo en equipo.
<p>Referencia: <i>Educapeques. (s.f.). Dibujo y creatividad - Actividades para fomentar el dibujo creativo. Educapeques.com</i> https://www.educapques.com/escuela-de-padres/dibujo-y-creatividad.html </p>	



JOEGOS DE RONDA



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MIRÓN, MIRÓN, MIRÓN

Tamaño del grupo: 8 a 25 personas	Lugar: al aire libre	
Duración: 5 a 15 minutos.	Materiales: ninguno	
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes forman un medio círculo, donde cada estudiante que lo conforme pasa por un arco formado por dos estudiantes seleccionados para esto. 2. El arco lo formaran uniendo sus manos extendidas hacia arriba. 3. El grupo canta una canción que incluye la frase "Mirón, mirón, mirón...". 		
 <p style="font-size: small; text-align: center;">— Design by All-free-download.com —</p>	<p>"Mirón, mirón, mirón ¿De dónde viene tanta gente? Mirón, mirón, mirón de San Pedro y San Vicente. Que pase el rey, que ha de pasar. Y el hijo del conde se quedó atrás. Mirón mirón mirón que la puerta está caída..."</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 4. Van pasando todos en medio del arco si perder la forma circular inicial, mientras cantan, el "mirón" observa detenidamente a los demás. 5. En la línea que dice: "se quedó atrás ... es retenido un estudiante dentro del arco, balanceándolo hacia adelante y hacia atrás, mientras se continúa la canción. 6. Al llegar a la línea que recita "que la puerta está caída, se libera al compañero atrapado (como si se estuviera expulsando, hacia afuera) y sale del juego. 7. Esto se continúa hasta que el semi círculo ya no cuente con integrantes. 		
<p>Tipo de actividad: Juegos de ronda</p>	<p>Beneficios adicionales: Este juego es una actividad divertida y educativa que fomenta la cooperación, el movimiento y el aprendizaje de canciones y tradiciones culturales.</p>	
<p>Referencia: Pilliza, S. (s.f.). <i>Experiencia de Aprendizaje: Mirón, Mirón, Mirón/ Juego Tradicional</i>. Es. Scribd.com https://es.scribd.com/document/494969906/1-4927084145785438385</p>		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: DON FEDERICO

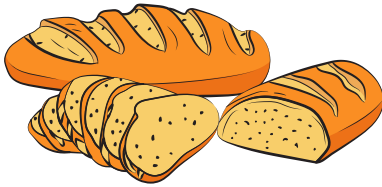
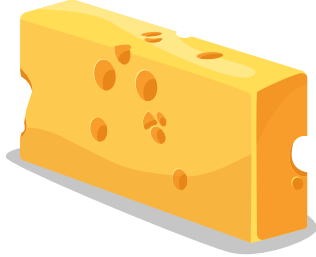
Tamaño del grupo: 4 a 20 personas	Lugar: al aire libre
Duración: 5 a 10 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <p>1. El grupo forma un círculo, todos cantan:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>“Don Federico perdió su cartera, para casarse con una costurera. La costurera perdió su dedal, para casarse con un general. El general perdió su espada, para casarse con una bella dama. La bella dama perdió su abanico, para casarse con don Federico. Don Federico le dijo que no, y la dama se desmayó”</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>2. La canción se acompaña con palmadas, también se pueden agregar personajes.</p> <p>3. A cada personaje, se hace una mímica (por ejemplo, coser, marchar, llorar).</p> <p>4. A medida que la canción avanza, se repiten las mímicas en orden, como una secuencia acumulativa.</p>	
Tipo de actividad: Juegos de ronda	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la motora gruesa. Seguimiento de reglas. Refuerza la memoria.
<p>Referencia: <i>Don Federico. Juegos tradicionales de patio de colegio para niños (s.f.). Aprende digital. jalisco. gob. mx</i> https://aprendedigital.jalisco.gob.mx/blog/tipo_contenido/recursos_didacticos/don-federico-juegos-tradicionales-de-patio-de-colegio-para-ninos/ </p>	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA TÍA MÓNICA

Tamaño del grupo: desde 10 hasta 50 personas	Lugar: al aire libre	
Duración: 5 a 10 minutos	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Ninguno Espacio amplio donde todos puedan moverse sin chocar 	
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se solicita a los estudiantes que se coloque en circulo y mediante aplausos armonizar la siguiente canción: 		
 	<p>Yo tengo una tía, una tía Mónica, que cuando va de compras me dice u-la-la. Así baila el sombrero, el sombrero baila así, así baila el sombrero, el sombrero baila así,</p> <p>Yo tengo una tía, una tía Mónica, que cuando va de compras me dice u-la-la. Así baila el zapato, el zapato baila así, así baila el zapato, el zapato baila así.</p> <p>Yo tengo una tía, una tía Mónica, que cuando va de compras me dice u-la-la. Así baila el pañuelo, el pañuelo baila así, así baila el pañuelo, el pañuelo baila así.</p> <p>Yo tengo una tía, una tía Mónica, que cuando va de compras me dice u-la-la.</p> <p>(podemos ir agregando partes del cuerpo u objetos)</p>	
Tipo de actividad: Juegos de ronda	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> Fomentar la coordinación colectiva. Ideal para despertar energía y atención en actividades o jornadas largas. 	
Referencia: <i>La tía Mónica (s.f.). Cultura recreación y deporte.gov.co</i> https://culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanos/juguemos-en-el-bosque/la-tia-monica		

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ASERRÍN, ASERRÁN

Tamaño del grupo: de 2 hasta 30 niños	Lugar: al aire libre
Duración: 3 a 5 minutos por ronda (puede repetirse varias veces)	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno. • Solo espacio para sentarse en el piso o sillas (opcional).
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Formar parejas (niños frente a frente, se toman de las manos). 2. También pueden colocarse en círculo o con un adulto al centro si son pequeños. 3. Mientras se canta la canción, los participantes hacen movimientos hacia adelante y atrás, como si estuvieran aserrando un tronco (balancean los brazos tomados de las manos). 4. En la parte final ("¡y se les atora en el pescuezo!"), se puede simular un movimiento brusco o una palmada, siempre sin asustar ni lastimar. A veces, los niños se ríen o exageran el gesto con humor. 5. El juego puede reiniciarse con más ritmo o aumentando la velocidad progresivamente, lo que lo hace más divertido. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="207 1062 587 1247">  </div> <div data-bbox="600 1056 1027 1283"> <p style="text-align: center;">Canción Aserrín, aserrán, los maderos de San Juan, piden pan, no les dan, piden queso, les dan hueso, y se les atora en el pescuezo. ¡Chas! (se hace una palmada)</p> </div> <div data-bbox="1040 1001 1354 1255">  </div> </div>	
Tipo de actividad: Juegos de ronda	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la socialización, la coordinación, la memoria auditiva y la expresión corporal.
Referencia: Esteban, E. (2023, diciembre). Aserrín, aserrán. Juego de ronda para niños. Tu cuento favorito.com https://tucuentofavorito.com/aserrin-aserran-juego-de-ronda-para-ninos/	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA MAMÁ GALLINA Y LOS POLLITOS

Tamaño del grupo: 10 a 25 niños	Lugar: al aire libre
Duración: 10 minutos	Materiales: ninguno
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Un niño es la mamá gallina, otro el zorro, los demás son pollitos. 2. Los pollitos se colocan detrás de la mamá en fila. 3. El zorro intenta atrapar a los pollitos mientras la mamá los protege. 4. Si el zorro atrapa a uno, cambia de rol con él o se reinicia el juego. 	
Tipo de actividad: Juegos de ronda	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fomenta la atención y la coordinación. • Promueve el trabajo en equipo. • Estimula la actividad física de forma lúdica.
Referencia: Sajon, A. (2011, 8 de abril). El juego del Gavilan pollero. Blog de Juego y aprendo. Wordpress.com https://juegoyaprendo.wordpress.com/2011/04/28/el-juego-del-gavilan-pollero/	



[mx.pinterest.com](https://www.pinterest.com)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: A LA RUEDA, RUEDA

Tamaño del grupo: 8 -10 minutos	Lugar: al aire libre
Duración: de 6 a 20 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niños en círculo tomados de las manos. 2. Giran al ritmo de la canción. 3. Al final, uno del grupo se acerca a otro y “le da un beso” (puede ser simbólico o con gesto). 4. Repetir con distintos niños en el centro. <p style="text-align: center;">Canción: “A la rueda, rueda de pan y canela, dame un besito y vete para la escuela...”</p>	
Tipo de actividad: Juegos de ronda	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Refuerza el ritmo y la coordinación motriz. • Promueve la afectividad. • Desarrolla el sentido de pertenencia y el trabajo grupal.
<p>Referencia: UNESCO en español [UNESCO en español] (2020,27 de julio); ¡Vamos a jugar! A la rueda rueda [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=YUROHJ1fph4&pp=0gcJCfwAo7VqN5tD</p>	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MAMBRÚ SE FUE A LA GUERRA

Tamaño del grupo: 10 a 30 niños	Lugar: al aire libre
Duración: 10 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niños de pie en ronda, cantan la canción. 2. Un niño hace de Mambrú en el centro, realiza gestos (marchar, despedirse, regresar). 3. En cada repetición, se elige un nuevo Mambrú. <p>Canción (fragmento):</p> <p style="text-align: center;"> “Mambrú se fue a la guerra, ¡qué dolor, qué dolor, qué pena! Mambrú se fue a la guerra, no sé cuándo vendrá...” </p>	
<p>Tipo de actividad: Juegos de ronda</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorece la dramatización y la comprensión del lenguaje. • Mejora la memoria auditiva. • Permite explorar emociones y roles.
<p>Referencia: New Generaxion (s.f.). <i>Las Rondas Infantiles</i>. Es. Scribd.com https://es.scribd.com/document/99645071/Las-Rondas-Infantiles </p>	



[youtube.com](https://www.youtube.com)

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EL BARQUITO CHIQUITITO

Tamaño del grupo: de 5 a 15 niños	Lugar: al aire libre
Duración: 6-8 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niños de pie o sentados, mueven los brazos como remando. 2. Cada estrofa se acompaña de un movimiento (remo, timón, olas, etc.). 3. Se puede avanzar por el aula, simulan el viaje del barquito. <p style="text-align: center;">Canción: “Había una vez un barquito chiquitito, había una vez un barquito chiquitito, que no sabía, que no sabía, que no sabía navegar...”</p>	
Tipo de actividad: Juegos de ronda	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Refuerza la motricidad gruesa. • Fomenta la coordinación de canto y movimiento. • Estimula la imaginación y la secuenciación.
<p>Referencia: Oppenzato, C. y Ginsburg, H. (2025). <i>Guía de canciones basadas en “El Barquito Chiquitito”</i>. <i>Desarrollo e Investigación en Educación Matemática Temprana (DREME)</i>. https://acortar.link/OnoeSn</p>	



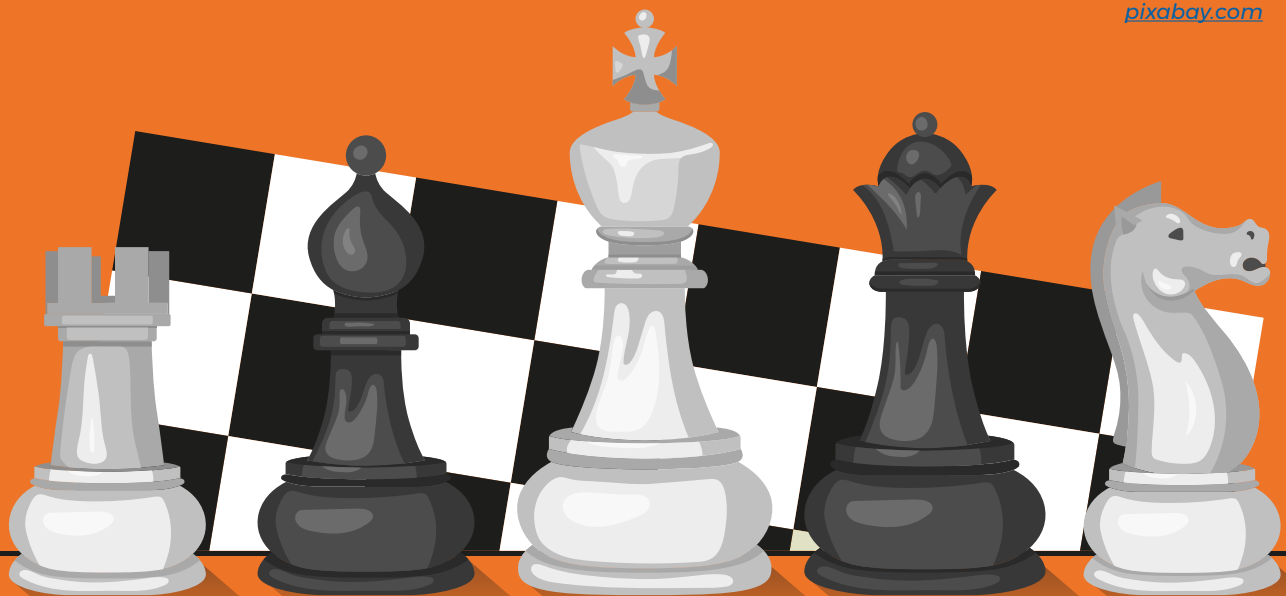
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PEDRO LLAMA A PABLO

Tamaño del grupo: puede participar el grupo completo de clases	Lugar: salón de clases
Duración: 30 minutos	Materiales: ninguno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes ordenan las sillas del aula en forma de media luna. 2. Se enumeran desde el uno hasta el último lugar. 3. Se colocan dos sillas como puestos principales, frente a la media luna que se formó con las sillas. 4. Un participante (que no está dentro de los que ya se han enumerado) se sienta en la silla colocada al frente y desempeñará el rol de PABLO (es el puesto o cargo principal) y el otro puesto es de PEDRO (es el segundo puesto después del principal) 5. Inicia la ronda PABLO diciendo: “PABLO llama a PEDRO”. 6. El participante que realiza el rol de PEDRO debe contestar, por ejemplo: PEDRO llama al 3 (o cualquier otro número 5..., 9..., 12...) <ul style="list-style-type: none"> • Observación: • El participante que hace el rol de PABLO, solo puede llamar a PEDRO • El participante que hace el rol de PEDRO puede llamar a PABLO o a cualquier otro número de los que están en el grupo. 7. Es importante que, al hacer el llamado, los participantes sean ágiles en cuanto a qué número es en ese momento. Si se equivoca, sale del grupo y se coloca en el último lugar. Se reenumeran desde el estudiante que se equivocó. 8. Si PABLO se equivoca pasa al último lugar y PEDRO pasaría a ser PABLO. Si PEDRO se equivoca pasa también al último lugar. Cada vez que alguien se equivoca pasa al último lugar y se reenumeran. 9. Opcional: Pueden apoyarse, colocando los números de participantes escrito en la banca en un pedazo de cartoncito o papel, pegado con cinta adhesiva, para cuando se roten, se renumeran de forma automática. Es decir, adoptan el número que tiene la silla. 	
Tipo de actividad: Juegos de ronda	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Estimula la atención y concentración
<p>Referencia: <i>Centro de Apoyo y Entrenamiento Integral para Educadores de Hoy (CAEIE) (2019, 3 de julio). DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: PEDRO LLAMA A PABLO. Caeie.com https://caeie.com/dinamica-de-presentacion-pedro-llama-a-pablo/</i></p>	

JUEGOS DE MESA



pixabay.com



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CEROS O CRUCES

Tamaño del grupo: 2 o más participantes	Lugar: al aire libre
Duración: 15 minutos	Materiales: mesa, tablero
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada jugador, en su turno, coloca una de sus fichas (o dibuja su marca elegida) sobre una de las casillas libres del tablero. 2. Gana el primer equipo o jugador que consigue alinear tres fichas siguiendo cualquiera de las líneas del tablero. 3. Si después de colocar todas las fichas posibles, ningún jugador ha conseguido tres en raya, el juego se considera empate. 	
Tipo de actividad: Juegos de mesa	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Fomenta habilidades como, pensamiento estratégico. • Requiere planificar movimientos para bloquear al oponente y crear oportunidades de alineación. • Razonamiento lógico. • Resolución de problemas. • Coordinación visual de la ubicación de las fichas con la ejecución del movimiento. • Concentración.
Referencia: British Council Enseñanza del inglés en África (2023, 1 de mayo). Ceros (O) y cruces (X). Africa.teachingenglish.org.uk https://africa.teachingenglish.org.uk/classroom/activities/noughts-and-crosses	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TANGRAM

Tamaño del grupo: abierto	Lugar: salón de clases o espacio abierto.
Duración: 30 minutos	Materiales: Un set de tangram 7 piezas: 5 triángulos de varios tamaños, 1 cuadro y paralelogramo.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar todas las piezas del tangram frente al estudiante. 2. Elige una figura o silueta para formar, usa todas las piezas para formar la figura. 3. Acomoda todas las piezas hasta que encajen perfectamente en la figura. 	
Tipo de actividad: Juegos de mesa	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla el pensamiento lógico espacial. • Estimula la creatividad. • Mejora la concentración. • Fortalece las habilidades matemáticas. • Desarrolla la motricidad fina.
Referencia: Orientación Andújar. (2022, 17 de noviembre). Super Tangram imprimible. Orientación Andújar.es. https://www.orientacionandujar.es/2022/11/17/super-tangram-imprimible/	



NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: NOMBRE, APELLIDO, ANIMAL, COSA, PAÍS Y COLOR

Tamaño del grupo: grupo de clases	Lugar: salón de clases																								
Duración: 30 minutos	Materiales: hojas blancas, lápices o plumas.																								
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A cada participante se le entrega media hoja. 2. Formará 6 casillas y escribirá el nombre que le corresponde a cada una. <table border="1" data-bbox="345 667 1377 873"> <thead> <tr> <th>Nombre</th> <th>Apellido</th> <th>Animal</th> <th>Cosa</th> <th>País</th> <th>Color</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> 3. Se repasa el abecedario y se selecciona una letra. 4. Una vez seleccionada la letra, se escribe en la primera línea con la inicial de esa letra hasta completar todas las casillas, y debe hacerse lo más rápido posible. 5. El primer participante que complete todo gritará “Arriba” y los demás participantes deben parar de escribir. 6. El primer participante que complete, podrá escoger la siguiente letra, y así sucesivamente. 7. En el momento del recuento, 10 puntos si no se ha repetido la palabra, 5 puntos en caso de que los integrantes del juego coincidan y 3 puntos si todos los participantes han escrito lo mismo. 		Nombre	Apellido	Animal	Cosa	País	Color																		
Nombre	Apellido	Animal	Cosa	País	Color																				
<p>Tipo de actividad: Juegos de mesa</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimula la agilidad mental. • Enriquece el vocabulario. • La atención y organización en los niños. • Promueve el aprendizaje y la expresión creativa. 																								
<p>Referencia: Díaz, J. (2019, 20 de septiembre). <i>¿Jugamos a nombre, apellido, cosa, animal? Por la P. Yo fui a egb.com</i> https://yofuiaegb.com/jugamos-a-nombre-apellido-cosa-anim-al-por-la-p/</p>																									


NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: SERPIENTES Y ESCALERAS

Tamaño del grupo: de dos estudiantes en adelante	Lugar: lugar cerrado.
Duración: 15 a 45 minutos	Materiales: dado, tableros con figuras de serpientes y escaleras.
Instrucciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Consiste en llegar primero a la casilla final. 2. Se lanza un dado. Si la casilla tiene una escalera subirá, en cambio si cae en una casilla donde esté una serpiente baja hasta donde está la cola de la serpiente. 3. Cada jugador tiene una ficha de color diferente o una ficha con objeto diferente, en este caso diversas fichas tienen aspectos positivos y negativos sobre el proyecto de vida para que los estudiantes reflexionen. 	
Tipo de actividad: Juegos de mesa	Beneficios adicionales: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de Habilidades motoras. Motricidad fina, habilidades sociales, lógica, paciencia, tolerancia. • Enseña a seguir reglas e instrucciones. • Reconocimiento de números y secuencia de ellos. • Sensibilizar sobre los buenos hábitos, para el logro de proyecto de vida. • Toma de decisiones adaptación al cambio perseverancia.
Referencia: Stella, L. (s.f.). Reglas Juegos Escaleras y Serpiente. Es. Scribd.com https://es.scribd.com/document/432241273/Reglas-Juegos-Escaleras-y-Serpiente	



[amazon.com](https://www.amazon.com)

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
JUEGOS DE AGILIDAD MENTAL Y GIMNASIA CEREBRAL (JENGA Y UNO)**

Tamaño del grupo: 25 participantes	Lugar: salón de clases.
Duración: 45 minutos	Materiales: juegos de mesa Jenga /Uno
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador colocar las piezas de Jenga en una torre, las coloca en capas de tres bloques cada una y alterna la dirección en cada capa. 2. Cada estudiante en su turno selecciona cuidadosamente una pieza de cualquier nivel, excepto la de la parte superior y en la parte de la torre. Usar una sola mano para mover las piezas. 3. El juego continúa hasta que la torre se cae. El jugador que hizo que la torre se derrumbara pierde. <p>Instrucciones para el Uno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Repartir las cartas, se entregan siete a cada jugador. El resto de las cartas se colocan boca abajo, para formar una pila de robo. 2. Se voltea la carta superior de la pila de robo y se coloca boca arriba junto a ella, para iniciar la pila de descarte. Si la primera carta es una carta de acción (que no sea comodín), se aplica su efecto. Si es un jugador comodín, el jugador a la izquierda de repartidor elige el primer color. 3. El jugador que gana es el que queda primero sin cartas 	
<p>Tipo de actividad: Juegos de mesa</p> <div style="text-align: center;">  <p style="color: #00AEEF; font-size: small;">youtube.com</p> </div>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la coordinación mano-ojo. • Fomenta la concentración y la paciencia. • Promueve la socialización y trabajo en equipo. • Pensamiento estratégico.
<p>Referencia: Morató, N. (s.f.). Reglas Jenga. Ikkaro.com https://www.ikkaro.com/reglas-jenga/ La Voz (2025, 29 de mayo). Juegos. Cómo se juega al Uno: reglas e instrucciones. La Voz.com.ar https://www.lavoz.com.ar/viral/como-se-juega-al-uno-reglas-e-instrucciones-para-principiantes/ </p>	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: JUEGO DE AJEDREZ

Tamaño del grupo: 27 a 31 estudiantes	Lugar: Gazebo del Plantel
Duración: 20 minutos	Materiales: Juego de Ajedrez
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se indica a los estudiantes que formen equipos de dos. Se dan las indicaciones del juego: <ul style="list-style-type: none"> * El tablero debe ubicarse de forma que el escape (casilla cuadrada) de la esquina inferior derecha de cada jugador sea de color blanco. * Las torres deben ubicarse en ambas esquinas del tablero. * Los caballos se colocan al lado de las torres. * Después de los caballos se colocan los alfiles. * La reina o dama debe ubicarse siempre en la casilla del color de la pieza. Si es clara, en la casilla clara y, si es negra, en la casilla de color oscuro. * El rey se ubica al lado de la reina. * Los peones se colocan en la hilera frontal de las demás fichas como un mural de protección. * Inicia el participante que tenga las fichas blancas. * Las únicas fichas que pueden movilizarse al inicio de la partida son: el caballo y el peón. * Los oponentes debe ubicarse de frente. No pueden estar ubicados a los lados del tablero. * Se debe iniciar el juego colocando el reloj doble esfera, para iniciar el conteo del primer movimiento. * Inicia la primera jugada del participante que tiene las fichas blancas. * Una vez realizado el primer movimiento, el participante de las fichas negras proceder a efectuar su jugada. * Los jugadores tienen entre 30 segundos y 2 minutos, para realizar el movimiento. * Las fichas deben moverse según la dirección que tengan permitido. * Deben eliminarse las fichas conforme se vaya realizando la jugada. * Analiza bien tus movimientos ya que te pueden beneficiar o perjudicar. * Los jugadores deben registrar sus movimientos en la planilla de ajedrez. * Si el participante logra coronar al peón, podrá reclamar cualquier pieza que desee. * Gana el jugador que logre realizar el Jaque Mate al rey, si el oponente efectúa jugadas ilegales o si se le acaba el tiempo límite, para ejecutar su movimiento. Termina el juego cuando: <ul style="list-style-type: none"> * El jugador realiza Jaque Mate, se declara tablas o el jugador excede el tiempo límite, para realizar un movimiento. 	
<p>Tipo de actividad: Juegos de mesa</p>	<p>Beneficios adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleva el Coeficiente intelectual. • Mejora el razonamiento matemático. • Fortalece la memoria. • Desarrolla la capacidad de resolver problemas.
<p>Referencia: Medina, V. (2025, 17 de julio). El juego de ajedrez y sus beneficios para los niños - ¿Cómo jugar?. Guía infantil.com https://www.guiainfantil.com/1356/el-juego-de-ajedrez-y-los-ninos.html</p>	

REFERENCIA

Fernández Berasategui, Á. (2020). El recreo, oportunidad pedagógica para el desarrollo integral. Universidad Nacional de La Rioja.

Sosa, M. (2019). El recreo como momento pedagógico: Interacciones sociales y convivencia escolar. Editorial Académica Española.

Ministerio de Educación de Panamá (MEDUCA), UNICEF, & Plan International. (2022). Estudio de patrones de convivencia escolar. <https://www.unicef.org/panama/media/836/file/Estudio%20de%20Patrones%20de%20Convivencia%20Escolar.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2021). Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019); Informe nacional de resultados Panamá. <https://ciedupanama.org/wp-content/uploads/2021/12/ERCE-2019-Informe-Nacional-de-Panama.pdf>

Ministerio de Educación de Panamá (MEDUCA). (2023, 3 de mayo). Meduca inicia los recreos interactivos en las escuelas oficiales. <https://www.meduca.gob.pa/node/6348>

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

Piaget, J. (1951). *Play, dreams and imitation in childhood*. Routledge & Kegan Paul.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Montessori, M. (1967). The discovery of the child. Ballantine Books. https://openlibrary.org/works/OL274541W/The_discovery_of_the_child

Caribbean University (2021). Manual de APA 7^a Edición (American Psychological Association). Nuevas Normas de Redacción, Citas y Referencias. Caribbean.edu https://www.caribbean.edu/Base_de_datos/Nuevas_Normas_del_Manual_APA7.pdf



GOBIERNO NACIONAL

★ CON PASO FIRME ★

MINISTERIO DE EDUCACIÓN