



JUGAMOS EN CASA

Juegos tradicionales

Los niños y niñas nos quedamos en casa



Rayuela

El juego comienza tirando una piedra pequeña en el cuadro número 1, empujándola con un solo pie o las manos al 2, luego al 3, evitando que la piedra se salga de la raya que delimita los cuadros hasta llegar al final. Se salta con uno o los dos pies (según la rayuela) y se debe traer la piedra a la vuelta parándose en un pie y sin caer...jugando practicarás la coordinación, la puntería y el equilibrio.

* jugando practicarás la coordinación, la puntería y el equilibrio.

La Bolita

Se juega de muchas formas en todo el mundo. En nuestro país podemos jugar a "La Troya", "El pocito" y "La Bolita".



La Troya

Se colocan bolitas en un círculo marcado en el piso y desde una distancia se realizan lanzamientos, las bolitas que salen del círculo se toman como punto o bolita a favor.

El Pocito

Para jugar se debe hacer un pequeño pocito en la tierra y a unos dos metros una línea de donde se va a lanzar. Realizan un lanzamiento cada uno hasta que alguien emboca y es el ganador.

La Bolita

Juegan varios jugadores, que para ganar el derecho de lanzar la bolita deben primero hacer el hoyo, que significa quedar a una cuarta de distancia.

* jugando desarrollarás la precisión y la estrategia.

Saltar a la cuerda

Otro juego que han jugado nuestros padres y abuelos, está acompañado de muchas canciones. Se puede saltar de varias formas y estilos. Algunas canciones:



Osito, osito

Osito, osito que mira al cielito
Osito, osito que tocas el sueloito
Osito, osito que das la media vuelta
Osito, osito que das la vuelta entera
Osito, osito que sales rapidito...

La ensalada

Para preparar una rica ensalada se necesita salsa, pimienta y... Picante!!!!
(Se tornea rápido)

Abuelita, qué hora es?

Consiste en entrar con la cuerda en movimiento, saltar y salir sin que te toque la cuerda. El que entra a saltar pregunta: **Abuelita, qué hora es?** Y uno de los que gira la cuerda contesta... **Es la una..** debiendo entrar, saltar una vez y salir. Así en cada pasada, se suma un salto hasta llegar a las 12 horas (doce saltos).

* jugando mejorarás el equilibrio y la coordinación.

Lic. Sebastián Lorenzo

Te invitamos a jugar los juegos de siempre!

Los adultos no debemos olvidar la importancia de generar espacios y tiempos de calidad para compartir con los más pequeños.

Mirar, hablar, reír y jugar es fundamental para su crecimiento y desarrollo.

#nosquedamosencasa

DIRECCIÓN DE DEPORTES - GOBIERNO DE CANELONES