Juegos tradicionales y populares

El lobo estás

Juego de persecución para 4 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabajan la escucha activa, la espera y el control del impulso antes de correr. También la carrera con cambios de dirección y la orientación hacia una zona segura. A los 4 años encaja bien en la parte principal: ya siguen una regla sencilla y disfrutan con el suspense.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca con el grupo una zona segura clara en el espacio: una pared, una línea o una esquina. Pide que la señalen con la mano.
2. Elige un lobo y colócalo lejos de la zona segura, de espaldas al grupo. El resto se pone en fila en la zona segura.
3. Explica la regla con un ensayo en seco: solo se corre cuando el lobo grita '¡sí!'. Antes, se camina.
4. Arranca el diálogo. El grupo pregunta '¿lobo, estás?' y avanza un poco hacia él. El lobo responde 'me estoy vistiendo'.
5. Repite la pregunta varias veces, variando el momento del '¡sí!'. Así mantienes la intriga y obligas a escuchar.
6. Cuando el lobo dice '¡sí!', sale a perseguirlos. El grupo corre hacia la zona segura.
7. Para el juego al terminar la ronda y recoloca al grupo. Elige otro lobo si quieres y vuelve a empezar.

Reglas

Solo se corre después de escuchar el '¡sí!' del lobo.

Organización y material

Gran grupo en fila o semicírculo en un extremo del espacio, con el lobo en el extremo contrario. Sin material: solo marcas bien visibles la zona segura y la zona de salida.

Curso
4 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Alta

Agrupación y lugar
Gran grupo, uno hace de lobo. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Deja una distancia corta hasta la zona segura y haz que el lobo diga '¡sí!' pronto. Puedes acompañar al lobo la primera vez.

Más difícil
Alarga las respuestas del lobo con frases distintas, como 'me estoy poniendo los calcetines'. Pide al grupo que lo repita en voz baja antes de correr.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz dos grupos con dos lobos en espacios separados. Con pocos niños, acorta el espacio y deja que el lobo persiga andando rápido.

En poco espacio
En el aula, aparta las mesas y sustituye la carrera por pasos rápidos hasta la zona segura. Usa una distancia muy corta y un solo lobo.

La variante de la ficha
Cambiar de lobo cada pocas rondas.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Acerca la zona segura para esa niña o niño, o dale ventaja de salida. Si hace de lobo, persigue a paso rápido.

Alumnado con TEA
Anticipa el juego con un ensayo y señala la zona segura con una marca visible. Mantén frases fijas y avisa antes de cambiar de lobo.

Discapacidad auditiva
Acuerda con el lobo una señal visual para el '¡sí!', como levantar los dos brazos. Colócate donde todos te vean.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja libre de obstáculos el espacio de carrera y la zona segura, con margen de frenada antes de la pared.
- Pide que el lobo toque con suavidad, sin empujar ni agarrar de la ropa.
- En el aula, retira sillas y mesas y usa calzado que no resbale.

Errores frecuentes al aplicarla

- Que el lobo diga '¡sí!' siempre en la misma respuesta: se anticipan. Varía el número de repeticiones.
- Explicar demasiado y no ensayar la regla. Haz una ronda de prueba andando antes de correr.
- Dejar que salgan antes del '¡sí!'. Para el juego, repite la regla y vuelve a colocar al grupo.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hacías mientras el lobo se vestía para no salir antes de tiempo?

¿Cómo sabías cuándo tocaba correr?

¿Qué se siente cuando eres el lobo y todos te esperan?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.