Juegos tradicionales y populares

El lobo y las ovejas

Juego de persecución para 3 años de Infantil. Iniciar la persecución suave dentro de un juego tradicional con roles.

Para qué sirve

Los de 3 años empiezan a perseguir y a huir con control, dentro de un juego con roles que ya conocen. Trabajan la escucha, la espera de la señal y la carrera corta hacia un lugar concreto. Encaja en la parte principal, cuando ya han entrado en calor y aguantan una consigna sencilla.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca la zona segura antes de empezar, con una esquina del aula o una pared de la sala. Enséñasela al grupo y ve con ellos hasta allí.
2. Explica los roles con pocas palabras: el lobo es uno, las ovejas son todas las demás. Haz una ronda de prueba tú de lobo, andando.
3. Coloca a las ovejas lejos de la zona segura, en el otro extremo, y al lobo en el centro. El lobo anda despacio y balando no, solo mira.
4. El lobo dice la frase completa: «¡voy a por vosotras!». Hasta que no la termina, nadie corre. Si alguien sale antes, vuelve a su sitio sin más.
5. Al oír la frase entera, las ovejas corren a la zona segura y el lobo intenta tocar a alguna con suavidad. Quien llega a la zona o es tocado, descansa un momento.
6. Para la ronda, cuenta ovejas y vuelve a colocar al grupo. Cambia el lobo cuando quieras y cierra con una última ronda tranquila.

Reglas

Solo se puede correr después de escuchar la frase completa.

Organización y material

Gran grupo en un extremo del espacio, con el lobo en el centro y la zona segura en el lado opuesto. Despeja el aula o la sala de mesas y objetos.

Curso
3 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 o sala de psicomotricidad

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Haz tú de lobo y camina despacio, sin intentar tocar a nadie. Acerca la zona segura para que la carrera sea muy corta.

Más difícil
Alarga la distancia hasta la zona segura y deja que el lobo diga la frase con distinto ritmo o volumen. Así tienen que escuchar hasta el final.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos grupos con su lobo y su zona cada uno, o juega por turnos. Con grupo pequeño, basta un lobo y una zona cercana.

En poco espacio
En el aula, aparta las mesas, acorta el recorrido y pide que las ovejas se desplacen andando rápido o a gatas hasta la zona segura.

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

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Coloca la zona segura más cerca de su sitio de salida. Permite que se desplace a su manera, y el lobo lo persigue más despacio.

Alumnado con TEA
Anticipa el juego con una imagen de la zona segura y muestra la señal con un gesto fijo. Mantén la misma frase y la misma estructura cada ronda.

Atención e impulsividad
Pon al niño a tu lado al empezar y ensaya la espera con la frase dicha despacio. Refuerza con una palmada suave cuando salga en el momento justo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Retira mesas, sillas y objetos duros del espacio y comprueba que el suelo no resbala.
- Deja la zona segura despejada y sin esquinas cerca, para que no frenen contra la pared.
- Recuerda al lobo que toca con la mano abierta y sin empujar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que el lobo salga antes de acabar la frase. Para el juego y repite la consigna con calma hasta que se vea claro.
- Usar un espacio demasiado grande para 3 años. Reduce la distancia y evitarás carreras largas y caídas.
- Eliminar a los tocados durante mucho rato. Haz rondas cortas y que vuelvan pronto al juego.

Preguntas para la reflexión final

¿Cuándo os tocaba correr: antes o después de oír toda la frase?

¿Cómo os sentíais de lobo y cómo de oveja?

¿Qué hicisteis para llegar pronto a la zona segura?

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