Juegos tradicionales y populares

El pañuelo por equipos

Juego popular para 1.º de ESO. Practicar el juego tradicional del pañuelo con numeración.

Para qué sirve

Trabajas velocidad de reacción, carrera corta, esquiva y toma de decisiones rápidas con un juego que el alumnado suele conocer de la primaria. En 1.º de ESO sirve para activar en la parte principal y cohesionar los equipos, sin que nadie se sienta eliminado.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca dos filas enfrentadas a unos 10-12 metros. Pon el pañuelo en el suelo, en el centro, a la misma distancia de ambos equipos.
2. Numera a cada alumno dentro de su equipo. Que cada uno repita su número en voz alta para asegurarte de que lo tiene claro.
3. Colócate al lado del pañuelo y canta un número. Los dos alumnos con ese número salen a la vez.
4. Quien coge el pañuelo debe volver a su fila sin ser tocado por el rival. Si lo tocan antes de llegar, el punto es para el otro equipo.
5. Si nadie se atreve a coger el pañuelo, el rival no puede tocarlo hasta que lo coja uno de los dos. Cuando lo hace, empieza la persecución.
6. Anota los puntos y vuelve a cantar números sin seguir un orden. Procura que todos salgan al menos dos veces.
7. Cierra con el recuento y un minuto de vuelta a la calma andando.

Reglas

Quien coge el pañuelo debe volver a su fila sin ser tocado.

Organización y material

Dos filas paralelas, una por equipo, con los números repartidos al azar para que nadie sepa quién sale. Un único pañuelo en el centro y tú al lado, con visión de ambas filas.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Alta

Agrupación y lugar
Dos equipos enfrentados en fila. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Un pañuelo

Variantes

Más fácil
Acorta la distancia entre filas y deja salir al que tiene el pañuelo con ventaja: el rival cuenta hasta dos antes de perseguirle.

Más difícil
Aleja el pañuelo del centro hacia un equipo, o pide volver botando o con un giro previo antes de correr. También puedes cantar operaciones sencillas, como «dos más tres».

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos juegos paralelos con su propio pañuelo, o cuatro equipos. Con grupo pequeño, da a cada alumno dos números para que salga más veces.

En poco espacio
En un aula o medio patio, junta las filas a 6-8 metros y marca la zona de persecución con conos. Usa un pañuelo de tela y tocar con una palma, sin agarrar.

La variante de la ficha
Llamar a dos números a la vez para los más avanzados.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ajusta la distancia a su ritmo o colócale más cerca del pañuelo. Cambia el toque por una zona de seguridad cerca de su fila.

Alumnado con TEA
Explica las reglas con una demostración y un esquema del patio. Mantén un orden fijo de números y avisa antes de cambiar de ronda.

Discapacidad auditiva
Muestra el número con cartulina o con los dedos además de decirlo. Usa un gesto claro de salida, como bajar el brazo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja al menos 3 metros libres tras cada fila para frenar sin chocar con paredes o material.
- Prohíbe agarrar, empujar o tirar de la ropa: solo se toca con la mano en el hombro o la espalda.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Si hay humedad, cambia de zona.

Errores frecuentes al aplicarla

- Cantar los números en orden hace el juego previsible. Mézclalos y repite alguno para mantener la atención.
- Dejar que se pelee por el pañuelo en el centro provoca choques. Marca que solo se coge y se corre.
- Alargar la partida hace que los que esperan se enfríen. Cambia de ronda a menudo y llama a varios números seguidos.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo decidiste si salir rápido o esperar a que tu rival se moviera?

¿Qué hizo tu equipo para no despistarse cuando no era vuestro turno?

¿Qué cambiarías de la carrera para esquivar mejor sin que te tocaran?

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