Juegos tradicionales y populares

La rayuela

Juego popular para 1.º de ESO. Practicar el juego tradicional de la rayuela.

Para qué sirve

Trabajas equilibrio, salto a una y dos piernas y puntería con un juego que muchos ya conocen. En 1.º ESO sirve para recuperar el juego tradicional y practicar el control del cuerpo sin presión. En la parte principal funciona como actividad de coordinación con turnos cortos.

Cómo se juega, paso a paso

1. Dibuja con tiza una rayuela numerada del 1 al 8 o 10, con casillas del tamaño de un pie y medio. Marca una línea de lanzamiento.
2. Explica el juego con una demostración: lanzas la piedra, saltas por las casillas y vuelves. Insiste en la regla de la línea.
3. El primer alumno lanza la piedra a la casilla 1. Debe caer dentro y sin tocar la línea.
4. Recorre la rayuela saltando, sin pisar la línea ni la casilla donde está la piedra. Salta por encima de esa casilla.
5. Si pisa línea o casilla ocupada, pierde el turno. Pasa al siguiente y mantiene su número.
6. Si completa el recorrido, la siguiente ronda lanza a la casilla 2, y así sucesivamente.
7. Para el juego cuando el tiempo se acabe o alguien llegue a la última casilla. Recoge la tiza y comenta.

Reglas

No se puede pisar la línea ni la casilla donde está la piedra.

Organización y material

Dibuja varias rayuelas en paralelo, con grupos de 4 o 5 alumnos por rayuela. El resto espera detrás de la línea de lanzamiento, en fila y sin invadir el recorrido. Deja las piedras en cada rayuela.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Individual, por turnos. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Tiza, una piedra plana

Variantes

Más fácil
Haz las casillas más grandes y acorta el recorrido. Permite apoyar el pie en la línea una sola vez.

Más difícil
Exige saltar solo a una pierna en todo el recorrido. Pide también recoger la piedra al volver sin perder el equilibrio.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, dibuja más rayuelas para que nadie espere mucho. Con pocos alumnos, usa una sola rayuela y turnos rápidos.

En poco espacio
Dibuja rayuelas más cortas, de 5 casillas, y colócalas en paralelo junto a la pared. Puedes usar cinta adhesiva si el suelo no admite tiza.

La variante de la ficha
Jugar por parejas alternando turnos.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Agranda las casillas y acerca la piedra. Permite apoyar ambos pies en las casillas dobles o ayudarse de una pared para mantener el equilibrio.

Alumnado con TEA
Enseña el recorrido con una demostración y deja un orden fijo de turnos. Anticipa cuándo termina el juego.

Atención e impulsividad
Asigna a cada alumno un papel mientras espera, como vigilar la línea. Así sigue el juego y respeta el turno.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Comprueba que el suelo esté seco y sin arena, porque resbala al saltar.
- Deja un metro de separación entre rayuelas y marca bien dónde esperan los demás.
- Usa una piedra plana y pequeña, sin aristas, y lánzala siempre a ras de suelo.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dibujar casillas demasiado pequeñas: los saltos se vuelven imposibles. Mide una casilla de prueba con tu propio pie.
- Hacer esperar demasiado a los alumnos. Reparte más rayuelas y limita los grupos.
- No aclarar las reglas de la línea. Pon un ejemplo de fallo antes de empezar.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del recorrido te costó más mantener el equilibrio?

¿Cómo apuntaste para que la piedra cayera dentro de la casilla?

¿Qué cambiarías de la rayuela para hacerla más difícil?

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