

# ACTIVIDADES

PARA EL TIEMPO  
Y LA DISTANCIA

OCIO ACTIVO  
PARA NIÑOS Y NIÑAS DE  
INFANTIL Y PRIMARIA

MANUALIDADES

JUEGOS

PASATIEMPOS

CUENTOS

EJERCICIO

QUIZZIZ

MÁS INFORMACIÓN EN [WWW.CJBOSCOLEON.ORG](http://WWW.CJBOSCOLEON.ORG)



 **DON BOSCO**  
CENTRO JUVENIL  
40 años creciendo juntos



[WWW.CJBOSCOLEON.ORG](http://WWW.CJBOSCOLEON.ORG)

## MANUALIDADES

Al encontrarnos en una situación inusual como es la actual, nos parece conveniente trabajar con los menores el tema de las emociones, para que puedan identificar lo que sienten y expresarlo de la mejor manera posible, haciendo de este confinamiento un tiempo más agradable.

### EXPRESATE

Para realizar este taller vamos a necesitar:

- ❖ Piedras de diferentes tamaños/ Cartón
- ❖ Temperas/ rotuladores/ pinturas de madera/ pinturas de cera

Para comenzar el taller un adulto deberá preguntarles sobre las emociones que conocen y qué es lo que piensan de ellas, es decir, por qué las sienten, qué les pasa, en qué circunstancias las sienten, cuáles les gustan más y cuáles menos... Después hablar sobre ello se irán eligiendo varias emociones que se han tratado anteriormente y el menor deberá escoger un tamaño, un color, y la manera de representarlo sobre la piedra o el cartón, así se podrá hablar sobre ellas y ver cómo las expresan de una manera artística.



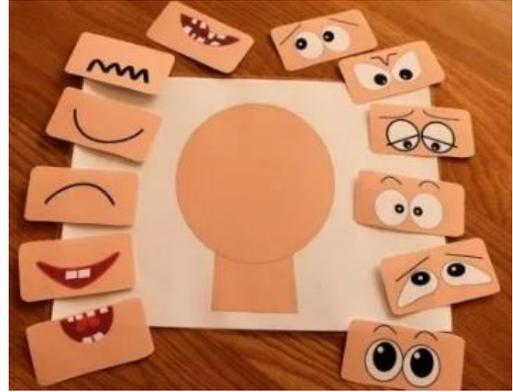
### ¿CÓMO ME SIENTO?

Para la realización de esta manualidad es necesario:

- ❖ Folios
- ❖ Pinturas de madera/ pinturas de cera/ Rotuladores

Para comenzar a realizar la actividad se deberá dibujar la silueta de un rostro en un folio y cortar en varias partes otra hoja de papel, en las que se plasmen diferentes expresiones que se muestran en los ojos y la boca según las emociones básicas (alegría, tristeza, asco, miedo, ira...).

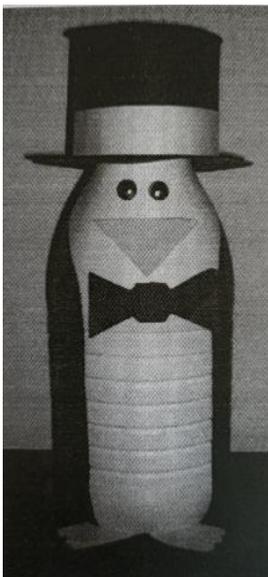
Cuando se tengan diseñadas todas las partes, el menor deberá colorearlas como considere. Este recurso, se puede utilizar después de ver una película, leer un libro, escuchar música... ya que, con este pictograma, el menor puede identificar lo que le ha transmitido y cómo se ha sentido en las diferentes situaciones en las que se ha encontrado. Así aprenderá a exteriorizar sus sentimientos y no reprimir sus emociones.



## EL PINGÜINO

Para crear nuestro pingüino vamos a necesitar:

- ❖ Una botella de agua/ un envase de leche...
- ❖ Envase de yogurt, natillas, gelatina...
- ❖ Témperas de colores
- ❖ Pinceles (Pueden pintar con los dedos)
- ❖ Pinturas de cera/ pinturas de madera/ rotuladores
- ❖ Cartulina o papel de colores (Puede utilizarse un folio pintado)
- ❖ Pegamento y tijeras



En primer lugar, se tiene que lavar la botella de agua en la que se va a realizar la manualidad. Los menores deben pintar los bordes del recipiente con las témperas, dejando en blanco la parte que correspondería al abdomen y a la cabeza. Además, deberán hacer dos puntos en la parte superior simulando los ojos del animal.

Una vez hecho esto, se dibujará en la cartulina una pajarita, un triángulo y los pies, que podrán pintar con los materiales que más les gusten y como consideren. Estas partes se recortarán y se pegarán en el envase dando forma a nuestro pingüino.

Para finalizar, con el envase de yogurt se creará el sombrero, para ello debemos lavarlo bien y pintar la parte de fuera con temperas y colocarlo en la parte superior de la botella, creando así nuestra mascota.

## DIBUJANDO Y CREANDO

Para este taller vamos a necesitar:

- ❖ Folio
- ❖ Bolígrafo/ rotuladores
- ❖ Papeles de colores
- ❖ Tijeras y pegamento



El menor deberá cortar varios papeles de colores tiras, que terminarán siendo cuadraditos con los que tendrá que hacer bolas. Mientras, se hará un dibujo en un folio, con espacios grandes, para que se colorea a través de las bolas de papel en su interior.

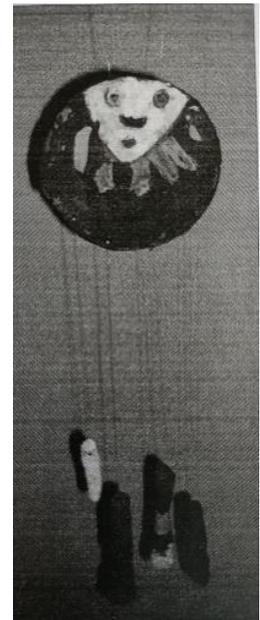
## MÓVIL DE CUNA

Para la realización de esta manualidad vamos a necesitar:

- ❖ Arcilla/ cartón
- ❖ Témperas / acuarelas / pinturas de cera / pinturas de madera / rotuladores
- ❖ Pinceles (Pueden pintar con los dedos)
- ❖ Lana / hilo / cuerda...
- ❖ Tijeras

El móvil se puede realizar de diversas maneras:

- ❖ Con arcilla: El menor debe moldear la arcilla para crear diferentes figuras. Una debe ser más grande, ya que será la encargada de sujetar al resto. Una vez diseñadas las figuras, se pintan con las témperas y se dejan secar. Es posible que en ciertos momentos se necesite la ayuda de un adulto.
- ❖ Con cartón: El menor debe dibujar sobre el cartón las figuras que quiera para su móvil, una debe ser más grande para sujetar al resto. Después las pintará y recortará, con ayuda si es necesario.



Una vez finalizada esta primera parte, se harán pequeños agujeros en las figuras con las tijeras o un palillo, por donde introduciremos el hilo, y finalmente se entrelazarán unas con otras.

## PIES Y MANOS

Para realizar este taller vamos a necesitar:

- ❖ Folios
- ❖ Pinturas de manos/ acuarelas



Aunque no se disponga de todos los colores, se pueden hacer las mezclas a partir de los colores primarios (azul + amarillo = verde/ azul + rojo = violeta/ rojo + amarillo = naranja...) una vez que tenemos los colores deseados, el menor se pinta las palmas de las manos o de los pies, para crear diferentes dibujos. Una vez que se ha marcado en el folio la parte del cuerpo que deseamos, este se termina de decorar con puntos, rayas, pintando el fondo... dependiendo de pintura que se quiera desarrollar.



## EL GUSANO

Para poder realizar esta manualidad es necesario:

- ❖ Huevera
- ❖ Témperas/ acuarelas
- ❖ Pincel
- ❖ Cartulina/ folios de colores
- ❖ Tijeras y pegamento



Para comenzar, se recortará una parte de huevera, que simularía el cuerpo de nuestro gusano. Los menores deberán pintarlo de la manera que más les guste, marcando una sonrisa y dos puntos en la parte delantera, creando la cara del animal. Para finalizar, se recortarán dos tiras de cartulina pequeñas y se enroscarán creando dos tubos que pasarán a ser las antenas, que se deberán colocar detrás de la cabeza del gusano.

## A ENCESTAR

Para realizar este taller vamos a necesitar los siguientes materiales:

- ❖ Rollos de papel acabados
- ❖ Tapones de botellas
- ❖ Témperas o acuarelas
- ❖ Celo

La realización de esta manualidad va a servir para repasar los colores con los menores y potenciar su coordinación, ya que tendrán que tratar de encestar los tapones, dentro del rollo de cada color. Por eso, una vez que tengamos los rollos de papel, se pintarán con las témperas de los mismos colores que nuestros tapones de botella, en el caso de que todos sean del mismo o color o haya poca variedad se podrán pintar del color que queramos conseguir. Para terminar, habrá que pegarlo en un soporte de cartón para estabilizarlo y poder jugar.



## FLAUTA

El material necesario para nuestro instrumento es:

- ❖ Pajitas
- ❖ Celo
- ❖ Tijeras

Colocamos 9 pajitas en fila, con la parte que se dobla hacia abajo y las unimos con celo, después cortamos en diagonal la parte inferior de la flauta para dar diferentes sonidos.



## KAZOO

Para realizar este peculiar instrumento necesitamos los siguientes materiales:

- ❖ Un rollo de papel de cocina terminado
- ❖ Temperas / acuarelas
- ❖ Goma elástica
- ❖ Papel celofán / Plástico



*Este instrumento se utiliza para hablar o cantar, no sirve que la gente sople, ya que no va a producir sonido. Primero realizaremos un agujero en el tubo a una distancia de 6cm aproximadamente, desde uno de los extremos, en esa parte del rollo de papel, colocaremos el celofán y lo ataremos con una goma elástica para que quede sujeto. Nuestro kazoo ya estaría hecho, ahora quedaría que los menores lo decoraran a su gusto.*

## MARACAS

*Para crear nuestro instrumento vamos a necesitar:*

- ❖ *Botellas vacías*
- ❖ *Lentejas / Garbanzos / botones...*
- ❖ *Témperas*



*Es una realización sencilla, ya que únicamente hay que limpiar el envase que servirá para construir nuestra maraca y rellenarlo de diferentes elementos, dependiendo de su tamaño creará un sonido u otro. Además, se puede decorar la botella para que quede más original.*

## JUEGOS

### EL MIMO

Para la preparación del juego es necesario poner en una cesta varios papeles en los que estarán escritos nombres de profesiones, cuentos, animales, objetos, personas del entorno...

El juego comienza colocando a todas las personas en semicírculo, excepto el menor de los participantes, que deberá situarse en el centro y leer una de las tarjetas para identificar su contenido (si no sabe leer, un adulto se lo dirá). Una vez que comprenden el elemento que está escrito, tendrán que representarlo a través de la mímica para que el resto lo pueda adivinar.

Cuando se ha descubierto lo que está escrito en el papel, la persona que lo ha adivinado intercambia su posición, con el mimo.



### LOS MEC-MEC

Para comenzar el juego habría que dibujar líneas continuas alrededor de un espacio (como debemos estar en casa, se pueden dibujar con tiza en el salón o colocar papeles de periódico para marcar nuestro recorrido).

Los participantes se tienen que mover por el camino marcado, andando rápido, ya que no está permitido correr. Uno de los jugadores será el "Come-cocos" que tiene la misión de alcanzar y tocar al resto para que pasen a ser de su equipo, por eso, si el Come-cocos te pilla pasas a ser uno de ellos, hasta que no quede ningún participante. El juego volverá a comenzar tantas veces como se quiera, con el primer jugador que haya pillado el Come-cocos.

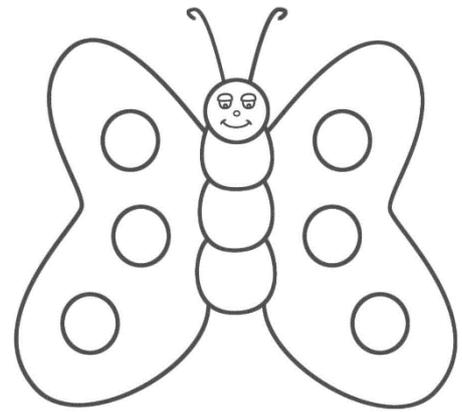
### LOS CAZAMARIPOSAS

Para poder realizar el juego los menores tienen que participar también en su elaboración.

Elaboración: Se dibujará, pintará y recortará en un folio una mariposa (pueden dibujarla ellos mismos, se las puede dibujar un adulto o si se tiene la posibilidad, se puede imprimir el dibujo que adjunto al final de la explicación).

Para que esta ilustración sea más resistente se puede pegar por la parte de atrás cartón. Por otro lado, se pintará una caja de cartón como que fuera una red cazamariposas.

Desarrollo: El menor se colocará en un espacio delimitado que no podrá sobrepasar, con las mariposas en las manos. La red cazamariposas (la caja) se colocará en una zona determinada, cerca de él y deberá lanzarlas para encajar la mayor cantidad posible, una vez consiga introducir todas dentro de la caja, esta se irá colocando más lejos para aumentar la dificultad.



## BAILANDO POR EL PASILLO



Para que los menores saquen a la luz su lado creativo, se decora el pasillo con dibujos, tirabuzones, globos... y se pone música, simulando que ese espacio se ha convertido en una pasarela de modelos. En lo que consiste este juego es en que los niños y niñas se disfracen con cualquier prenda de ropa, se pinten la cara o el cuerpo y salgan a enseñárselo a sus familiares, como que fueran modelos desfilando por una prestigiosa pasarela.

## EL GUSANO

Para realizar el juego los participantes se deben colocar en fila india. El primero, realizará el movimiento que elija y el resto le deberá imitar de una manera exagerada, haciendo que, de un pequeño paso, se cree un salto gigante. Cuando se considere conveniente el primero de la fila pasará a ser el último y así sucesivamente.



## EL RUIDOSO

En primer lugar, se establece un espacio donde se va a realizar el juego. Todos los participantes se vendarán los ojos a excepción de uno, el “ruidoso” que se tendrá que mover (a cuatro patas, en cuclillas, botando...) e ir haciendo ruidos para que los demás puedan saber porque zona se encuentra. Mientras el resto de los participantes deben buscarle, el que consiga encontrarlo pasará a ser el nuevo “ruidoso”.

## LETRA, NOMBRE Y COSA

Este juego es conocido, aunque cada persona le da diferentes nombres. La dinámica consiste en escribir en la parte superior de un folio diferentes temas, como pueden ser: Nombre (hombre/mujer) animal, comida, ropa, profesiones, flores, asignaturas... cualquier cosa que se te pueda ocurrir y después, con una letra del abecedario que se escogerá de manera aleatoria, se deben rellenar las diferentes casillas.

La puntuación se establece de la siguiente manera:

- ❖ 0 puntos: Si no escribes nada en una casilla.
- ❖ 5 puntos: Si dos o más personas han escrito la misma palabra con el mismo tema.
- ❖ 10 puntos: Si la palabra escogida ha sido única en esa casilla, pero el resto de los jugadores también han escrito otras.
- ❖ 20 puntos: Si eres el único jugador que ha escrito una palabra en esa casilla.

Ejemplo:

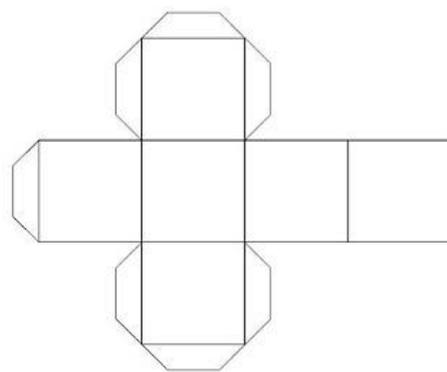
LETRA	NOMBRE	ANIMAL	COMIDA	PROFESIÓN	PUNTOS
A	Andrea 10	Águila 20	Almejas 5	Agricultor 10	45

LETRA	NOMBRE	ANIMAL	COMIDA	PROFESIÓN	PUNTOS
A	Alejandra 10	0	Almejas 5	Albañil 10	25

\*En el caso de que el menor no sepa escribir se puede hacer de manera oral\*

## CREANDO HISTORIAS

Este juego potencia la imaginación de los menores, ya que se basa en crear historias a partir de diferentes indicaciones. Para realizarlo necesitaremos un dado, se puede utilizar cualquiera que tengamos por casa o crear nuestro propio cubo, a partir de este modelo.

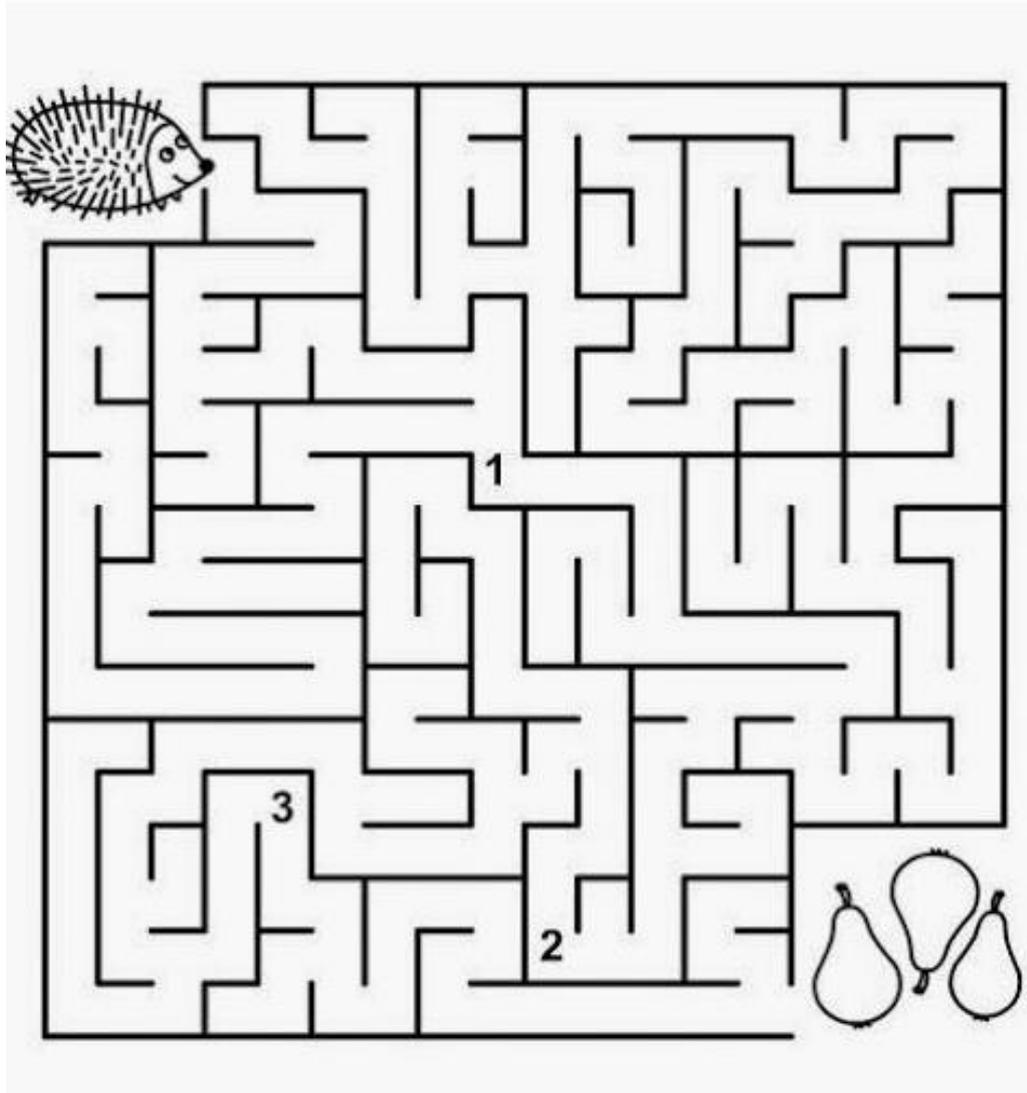


Se tirará el dado 3 veces, la primera para saber el protagonista de la historia, la segunda, para ver el escenario en el que se encuentran y la tercera, para ver la situación a la que se enfrentan. Hay distintos niveles dependiendo de la edad de los menores, además si saben escribir, pueden plasmarlo en papel.

DADO	PERSONAJE	ESCENARIO	SITUACIÓN
	Un monstruo	Dentro de una cueva	Se encuentra una capa mágica
	Un dragón	En una granja	Encuentra un tesoro
	Una princesa	En un desierto	Subió a la luna
	Un robot	En un lago	Le separaron de su amigo
	Un oso	En un castillo	Se comió una cereza envenenada
	Una estrella	En un bosque	Perdió la memoria







## Vuelta a la Escuela

Z E R W Q F H U B M T Q M Y L  
 G Q P I N T U R A T O R B I L  
 E O S W J N O K V O L O A C T  
 I F Y A K Z P I Z E L N M O T  
 I B B S C C L V G I Y J O T F  
 L H G J Q A E D G X U V G I J  
 H I Z Q O O P R V G Q A X L L  
 P J M L Z O A U A N X R H K T  
 J M Y I Z F N A N J N Y J J W  
 Q L S E O P X R D T H A U W T  
 K I Q S Q M D D E I A G I Y B  
 Q Q S V N O B Y D D S S Q S U  
 X R T B B U S L E J A K K S I  
 X F W Z E H I E H T W U H I X  
 Z T L A P I C E R O L K C Q Y

BOLIGRAFO  
 CERA  
 CUADERNO  
 GOMA  
 LAPICERO  
 LIBRO  
 PINTURA  
 SACAPUNTAS

# Animales

V L M T G U J P C W Z V Y H I  
 O A D E I S T U A Y C D V P H  
 U C X P F G I C L N A C U T A  
 U Q O F B K R J O C G C S Y K  
 H R O P I U J E I W S A X M U  
 H F Q D A F A R I J M M N F V  
 A I T F D S G L W K C E T L H  
 Z I E V Y W U J L J Z L G L P  
 Z C A N R T A X H E C L E Y A  
 Q K M S A D R A O R Q O R B S  
 W P Q O X L Z C Q Y N F O F D  
 W A Q N N O T Y T U A S R N I  
 E U L O R O H O Q S O O K N Q  
 F U G W L Z E T N A F E L E S  
 F Q L P T F S D U Q I Y N X V

CAMELLO  
 ELEFANTE  
 HIENA  
 JAGUAR  
 JIRAFÁ  
 LEÓN  
 LORO  
 MONO  
 OSO  
 SAPO  
 TIGRE  
 TUCÁN

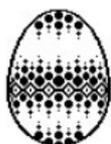
# MUNDO

h	o	x	k	n	i	a	i	c	e	r	g
g	a	c	m	a	e	l	i	h	c	j	z
a	s	d	a	r	c	u	j	p	p	f	a
i	u	p	r	g	r	i	y	a	o	r	i
l	e	o	r	e	a	b	a	n	l	a	s
a	c	r	u	n	i	d	n	d	o	n	u
r	i	t	e	t	n	b	i	o	n	c	r
t	a	u	c	i	a	p	h	r	i	i	x
s	r	g	o	n	m	l	c	r	a	a	h
u	r	a	s	a	e	c	u	a	d	o	r
a	b	l	c	g	l	i	c	u	b	a	a
v	e	c	a	n	a	d	a	i	n	z	s

Francia  
 Chile  
 Ecuador  
 Portugal  
 Marruecos  
 Alemania  
 Australia  
 Argentina

Canada  
 Suecia  
 Cuba  
 China  
 Rusia  
 Polonia  
 Andorra  
 Grecia

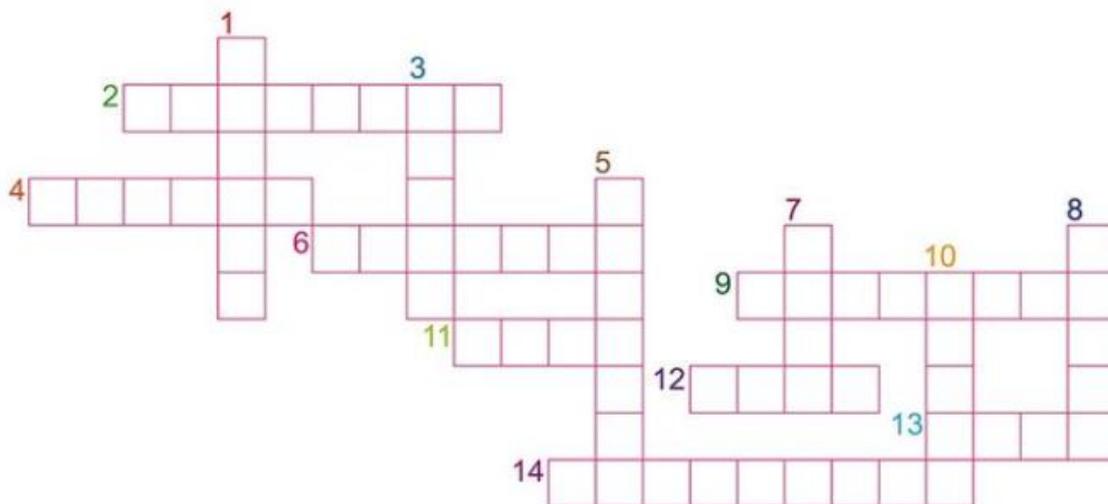
# Easter Crossword



EGGS  
LILY  
CHICK  
BUNNY  
BASKET  
SPRING  
PARADE  
EASTER  
FLOWERS  
DAFFODILS



## CRUCIGRAMA DE ANIMALES



### HORIZONTALES

- 2• Muy grande, con colmillos, orejas enormes... y trompa!
- 4• Es el animal con el cuello más largo.
- 6• Como lleva un caparazón muy pesado, siempre va muy despacio.
- 9• Tiene unas alas grandes, bonitas y coloridas, y sale de un capullo.
- 11• Tiene cuernos y da leche, muuuu..!
- 12• El rey de la selva, con largas melenas.
- 13• Vive en las charcas, primero es renacuajo y después... croac, croac!
- 14• Vive en el agua y tiene una boca larga llena de dientes. Es verde.

### VERTICALES

- 1• Mamífero acuático muy inteligente y simpático.
- 3• Es un felino pintado a rayas, muy fiero.
- 5• Al trote o al galope, era el medio de transporte de indios y vaqueros.
- 7• Tiene bigotes y siete vidas.
- 8• Es un oso grande, blanco y negro, y se hacen muchos muñecos de peluche.
- 10• Dicen que es el mejor amigo del hombre.

## LAS COLUMNAS DE LA TIERRA

*Fomentar el respeto hacia todas las personas*

Érase una vez un niño que siempre trataba a su madre con gritos e insultos, sin importarle lo mucho que esto la entristecía. Un día, sin saber cómo, despertó en un lugar inmenso y solitario, sentado sobre una roca de la que surgían cuatro columnas que parecían sustentar el mundo entero. Estaba allí solo, cuando al poco vio llegar una inmensa bandada de cuervos con picos de metal que se lanzaron contra la roca, picoteándola con fuerza. Cuando volvió a estar sólo, misteriosamente se abrió una puerta en una de las columnas, y de ella salió una niña simpática y preciosa.

- ¿Has venido a ayudarnos? ¡qué bien! nos hace falta toda la gente posible. El niño no comprendía, y viendo su extrañeza, la niña le explicó.
- ¿Así que no sabes dónde estás? Esto es el centro de la tierra, estas columnas lo sujetan todo, y la piedra sobre la que estás las mantiene unidas
- ¿Y a qué queréis que os ayude? - dijo el niño extrañado.
- Pues a cuidar la piedra, claro. Se te ve en la cara que eres la persona ideal- respondió la niña-.

Los pájaros que has visto son cada vez más numerosos, y si no cuidamos esta piedra un día se romperá y todo se vendrá abajo.

- ¿Que se me ve en la cara? -exclamó el niño sorprendido- ¡Pero si nunca he cuidado una piedra!
- Pero aprenderás a hacerlo, igual que hasta ahora no lo has hecho. Toma, mírate en este espejo- respondió la niña mientras le ponía un espejo frente a la cara.

Entonces el niño se vio reflejado, y pudo ver claramente cómo su rostro parecía el de un pájaro, y su nariz comenzaba a estar metalizada. Quedó allí parado, asustado y preocupado, sin decir palabra.

- Todos esos pájaros fueron niños como tú y como yo -explicó la niña- pero ellos decidieron no cuidar este lugar. Ahora que son mayores, se han convertido en pájaros malvados que sólo lo destruyen. Hasta ahora, tú no has hecho mucho por

cuidarlo, pero ahora que ya lo sabes, ¿me ayudarás a conservar todo esto? – dijo con una sonrisa mientras le tendía la mano.

El niño no terminaba de comprender todo aquello, pero entonces, al mirar de cerca las columnas, vio que cada una estaba hecha de miles y miles de figuritas representando los grandes valores: sinceridad, esfuerzo, honradez, generosidad.... Y al acercarse al suelo, comprobó que la enorme roca estaba formada por las diminutas historias de niños respetando a sus madres, abuelos, hermanos, amigos... sobre la que los cuervos trataban de grabar escenas de gritos e insultos. Y junto a sus pies, pudo ver su propio dibujo, el de la última vez que había gritado a su madre. Aquella imagen, en aquel extraño lugar, le hizo ver que era el respeto lo que mantenía unidas las columnas de los valores que sostienen el mundo.

El niño, arrepentido, permaneció allí cuidando la roca durante días y días, con alegría y buenas obras, reponiendo el daño que causaba cada aparición de los pájaros, sin llegar a dormir un minuto. Así estuvo hasta que, agotado por el esfuerzo, cayó rendido.

Al despertar, volvía a estar en su casa, y no sabía si todo aquello había sido un sueño; pero de lo que sí estaba seguro, era de que ningún cuervo volvería a grabar un dibujo suyo gritando a su madre.

## LA FUENTE GRIS

*Fomento del respeto al medio ambiente*

Había una vez un niño que paseando por un bosque creyó escuchar un triste lamento, como si lloraran cantando. Siguiendo el ruido llegó hasta una gran fuente circular, misteriosa y gris. De su estanque parecía surgir aquel sollozo constante; y al asomarse, entre las sucias aguas de la fuente no vio más que un grupo de grises peces girando en círculo lentamente, de cuyas bocas surgía un sollozo con cada vuelta al estanque.

Divertido por la situación, el niño trató de atrapar uno de aquellos increíbles peces parlantes, pero al meter la mano en el agua, se volvió gris hasta el codo, y una enorme tristeza le invadió, al tiempo que comprendió enseguida la tristeza

*de aquellos peces: sentía lo mismo que sentía la tierra, y se sentía sucio y contaminado.*

*Sacó la mano del agua rápidamente, y se fue corriendo de allí. Pero aquella mano siguió gris, y el niño siguió sintiéndose triste.*

*Probó muchas cosas para alegrarse, pero nada funcionaba, hasta que se dio cuenta de que sólo devolviendo la alegría a la tierra podría él estar alegre. Desde entonces se dedicó a cuidar del campo, de las plantas, de la limpieza del agua, y se esforzaba porque todos obraran igual. Y tuvo tanto éxito, que su mano fue recobrando el color, y cuando el gris desapareció completamente, y volvió a sentirse alegre, se atrevió a volver a ver la fuente. Y desde lejos pudo oír los alegres cánticos de los peces de colores, que saltaban y bailaban en las cristalinas aguas de aquella fuente mágica. Y así supo que la tierra volvía a estar alegre, y él mismo se sintió de verdad alegre.*

## **ABUELOS CONTRA MARCIANOS**

*Fomenta el respeto por las personas mayores*

*La humanidad se jugaba su futuro en un gran partido de fútbol. Era la última oportunidad que nos habían dado los marcianos antes de exterminarnos. Solo unos pocos equipos formados por los mejores jugadores de los mejores clubs del mundo se ofrecieron a salvarnos. Bueno, esos, y un equipo de abueletes, tan viejecitos y despistados que ni ellos mismos sabían cómo habían acabado apuntados en la lista. Y como suele pasar con estas cosas, fue el equipo que salió elegido en el sorteo.*

*De nada sirvieron las quejas de los gobernantes, las manifestaciones por todo el mundo o las amenazas. Los marcianos fueron tajantes: el sorteo fue justo, los abuelos jugarían el partido, y su única ventaja sería poder elegir dónde y cuándo. Todos odiaban a aquellos abuelos viejos, despistados y entrometidos, y nadie quiso prepararlos ni entrenar con ellos. Solo sus nietos disculpaban su error y los seguían queriendo y acompañando, así que su único entrenamiento consistió en reunirse en corro con ellos para escuchar una y otra vez sus viejas historias y aventuras. Después de todo, aquellas historias les encantaban a los chicos, aunque*

les parecía imposible que fueran verdad viendo lo arrugados y débiles que estaban sus abuelos.

Solo cuando los marcianos vinieron a acordar el sitio y el lugar, la pequeña Marta, la nieta de uno de ellos, tuvo una idea:

- Jugaremos en Maracaná. Mi abuelo siempre habla de ese estadio. Y lo haremos en 1960.

- ¿En 1960? ¡Pero eso fue hace más de 50 años! - replicaron los marcianos.

- ¿Vais a invadir la tierra y no tenéis máquinas del tiempo?

- ¡Claro que las tenemos! - dijeron ofendidos. - Mañana mismo haremos el viaje en el tiempo y se jugará el partido. Y todos podrán verlo por televisión.

Al día siguiente se reunieron los equipos en Maracaná. A la máquina del tiempo subieron los fuertes y poderosos marcianos, y un grupito de torpes ancianos. Pero según pasaban los años hacia atrás, los marcianos se hacían pequeños y débiles, volviéndose niños, mientras a los abuelos les crecía el pelo, perdían las arrugas, y se volvían jóvenes y fuertes. Ahora sí se les veía totalmente capaces de hacer todas las hazañas que contaban a sus nietos en sus historias de abueletes. Por supuesto, aquellos abuelos sabios con sus antiguos y fuertes cuerpos dieron una gran exhibición y aplastaron al grupo de niños marcianos sin dificultad, entre los aplausos y vítores del público. Cuando volvieron al presente, recuperaron su aspecto arrugado, despistado y torpe, pero nadie se burló de ellos, ni los llamó viejos. En vez de eso los trataron como auténticos héroes. Y muchos se juntaban cada día para escuchar sus historias porque todos, hasta los más burlones, sabían que incluso el viejecito más arrugado había sido capaz de las mejores hazañas.

## EL MAGO ALÉRGICO

*Fomenta la integración y el respeto*

Había una vez un mago simpático y alegre al que encantaba hacer felices a todos con su magia. Era también un mago un poco especial, porque tenía alergia a un montón de alimentos, y tenía que tener muchísimo cuidado con lo que se llevaba a la boca. Constantemente le invitaban a fiestas y celebraciones, y él aceptaba encantado, porque siempre tenía nuevos trucos y juegos que probar.

Al principio, todos eran considerados con las alergias del mago, y ponían especial cuidado en preparar cosas que pudieran comer todos. Pero según fue pasando el

tiempo se fueron cansando de tener que preparar siempre comidas especiales, y empezaron a no tener en cuenta al buen mago a la hora de preparar las comidas y las tartas. Entonces, después de haber disfrutado de su magia, le dejaban apartado sin poder seguir la fiesta. A veces ni siquiera le avisaban de lo que tenía la comida, y en más de una ocasión se le puso la lengua negra, la cara roja como un diablo y el cuerpo lleno de picores.

Enfadado con tan poca consideración como mostraban, torció las puntas de su varita y lanzó un hechizo enfurruñado que castigó a cada uno con una alergia especial. Unos comenzaron a ser alérgicos a los pájaros o las ranas, otros a la fruta o los asados, otros al agua de lluvia... y así, cada uno tenía que tener mil cuidados con todo lo que hacía. Y cuando varias personas se reunían a comer o celebrar alguna fiesta, siempre acababan visitando al médico para curar las alergias de alguno de ellos.

Era tan fastidioso acabar todas las fiestas de aquella manera, que poco a poco todos fueron poniendo cuidado en aprender qué era lo que producía alergia a cada uno, y preparaban todo cuidadosamente para que quienes se reunieran en cada ocasión pudieran pasar un buen rato a salvo. Las visitas al médico fueron bajando, y en menos de un año, la vida en aquel pueblo volvió a la total normalidad, llena de fiestas y celebraciones, siempre animadas por el divertido mago, que ahora sí podía seguir las de principio a fin. Nadie hubiera dicho que en aquel pueblo todos y cada uno eran fuertemente alérgicos a algo.

Algún tiempo después, el mago enderezó las puntas de su varita y deshizo el hechizo, pero nadie llegó a darse cuenta. Habían aprendido a ser tan considerados que sus vidas eran perfectamente normales, y podían disfrutar de la compañía de todos con sólo adaptarse un poco y poner algo de cuidado.

## EJERCICIO

Ya que ahora mismo no podemos salir de nuestros hogares, es necesario que los menores realicen actividad física para que puedan gastar la energía acumulada y sentirse activos.

### DEPORTE A TRAVÉS DEL JUEGO DE LA OCA

CASILLA 1: Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.

CASILLA 2: Realizar 5 sentadillas.

CASILLA 3: Andar 50 pasos por tu casa.

CASILLA 4: Saltar a la pata coja 15 veces.

CASILLA 5: Posada. Si caes en la posada, debes empezar desde la casilla de salida.

CASILLA 6: Aguantar en equilibrio, sobre el pie derecho, durante 15 segundos.

CASILLA 7: Bailar una canción de sevillanas que te guste.

CASILLA 8: Retar a alguien de tu familia para que haga ejercicio.

CASILLA 9: Mantener el equilibrio, sobre el pie izquierdo, durante 15 segundos.

CASILLA 10: Saltar con los pies juntos 10 veces.

CASILLA 11: Dar una voltereta en la cama.

CASILLA 12: Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.

CASILLA 13: Pozo. Si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número 6.

CASILLA 14: Tienes que hacer "skipping" (rodillas arriba), durante 15 segundos.

CASILLA 15: Bailar una canción de zumba que te guste.

CASILLA 16: Andar 80 pasos por tu casa.

CASILLA 17: Saltar a la pata coja 15 veces.

CASILLA 18: Dar 5 vueltas sobre ti lo más rápido que puedas.

CASILLA 19: Bailar una canción que esté en otro idioma.

CASILLA 20: Prisión. Para poder salir, tienes que sacar el número 5 o superar un reto.

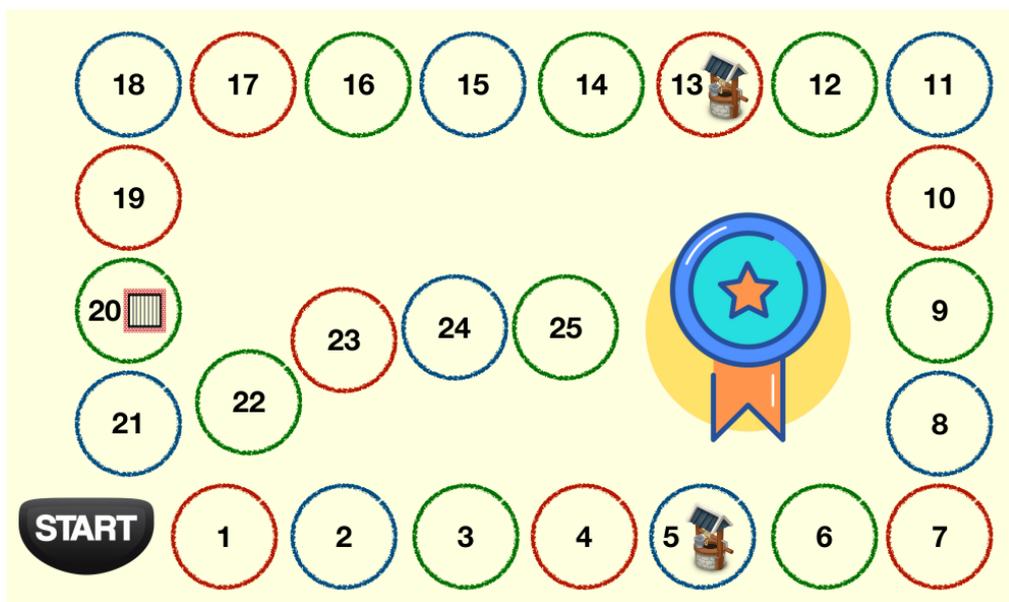
CASILLA 21: Realizar 20 saltos chocando las manos en el aire a la vez.

CASILLA 22: Realizar 10 sentadillas.

CASILLA 23: Andar 100 pasos por tu casa.

CASILLA 24: "Skipping" (rodillas arriba), durante 20 segundos.

CASILLA 25: Saltar con los pies juntos 15 veces.

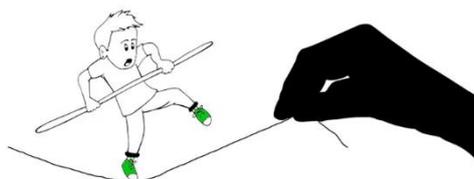


Se puede tomar como referencia este tablero y plasmarle en papel, también se pueden hacer variantes, creando un juego propio, diseñando las actividades a realizar y creando un tablero único.

## PRACTICAR EQUILIBRIO

El equilibrio es un elemento esencial de nuestro día a día, es importante potenciarlo, ya que nos ayudará a evitar caídas y fortalecer las caderas. Además, se puede utilizar como calentamiento antes de realizar otro tipo de ejercicio.

En el caso de que no se sepa poner en práctica, algunos ejemplos se muestran en estos enlaces:



- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=gHz6ntXYmtA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=gHz6ntXYmtA&feature=emb_logo)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zL6zGW5cfKs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XFt-5rirFqk>

## ZUMBA

La zumba es una manera de hacer ejercicio divertida, para ello, se necesita música con un ritmo marcado. Para comenzar con la actividad, se pueden seguir los pasos de un profesional, un adulto puede crear una coreografía para que el menor siga los pasos o este mismo puede hacer diferentes movimientos de baile y crear su propia composición.

En el caso de que se necesite una referencia, os facilito una serie de enlaces:

- <https://youtu.be/FPOwgVhUC9w>
- [https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS\\_MkOZU&list=PLpJs6ubXxJFrIYGqDv2gAz7RsunWxJRGM&index=4&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU&list=PLpJs6ubXxJFrIYGqDv2gAz7RsunWxJRGM&index=4&app=desktop)
- <https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

## GIMNASIA PARA NIÑ@S

La gimnasia es un deporte beneficioso por diversas situaciones, ya que puede ayudar a corregir la postura corporal, potencia el desarrollo del sentido del ritmo, mantiene el cuerpo activo, despeja la mente, fortalece los músculos...

Algunos de los tutoriales en los que explican los ejercicios que se pueden realizar son:

- <https://www.youtube.com/watch?v=ueutErlUewk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

En este enlace se facilita gimnasia para hacer con toda la familia:

- <https://www.youtube.com/watch?v=xT-IZU1CQg>

## CIRCUITO DE OBSTÁCULOS

Una manera para distraer a los menores, mientras ejercitan su cuerpo y descargan energía es realizando circuitos de obstáculos, además ellos mismos pueden ayudar en su creación, empleando más tiempo y distrayendo su mente.

Algunos ejemplos pueden ser:

- [https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY\\_mDE](https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE)
- <https://www.youtube.com/watch?v=RoaYVddZUCs>

## YOGA

El yoga es un deporte que se adapta a todas las edades y que cuenta con grandes beneficios para la salud, ya que activa el metabolismo y fortalece los músculos aliviando el dolor muscular, lo que consideramos que es importante, ya que durante el Estado de Alarma se establecen rutinas sedentarias, que causan dolores corporales. Además, puede ser efectivo para volver a la calma después de practicar otro ejercicio.

Para comenzar una iniciación al yoga, facilitaré diferentes enlaces:

- <https://youtu.be/t8748OWc1nQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

## QUIZZIZ

Esta herramienta son una serie de cuestionarios en los que se repasa parte de lo aprendido en la escuela de una manera rápida, didáctica y entretenida. Para que los menores que no sepan o no puedan leer puedan realizarlos de manera autónoma, he seleccionado la opción de que se lean las preguntas, aunque si se quiere potenciar la lectura, esta opción se puede suprimir al comenzar los cuestionarios. Hay juegos de diferentes niveles, por lo tanto, los adultos valorarán cual es más adecuado para el menor.

### REPASO DE LOS NÚMEROS EN INGLÉS (1-10)

- <https://quizizz.com/join/quiz/5e7b6175dde53d001bf0b1c8/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

### SERIE DE NÚMEROS

- <https://quizizz.com/join/quiz/5e9650dea0014c001b4b6f41/start?referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

### SUMAS Y RESTAS

- <https://quizizz.com/join/quiz/5e79eab9043f14001dcd30ee/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

### LOS COLORES EN ESPAÑOL

- <https://quizizz.com/join/quiz/5c59b52615e17d001ae2d264/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

### LOS COLORES EN INGLÉS

- <https://quizizz.com/join/quiz/5df0496715b92b001bcb0637/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

## FIGURAS

- <https://quizizz.com/join/quiz/5ea301780bb968001c5699d8/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

## ANIMALES EN INGLÉS

- <https://quizizz.com/join/quiz/5cb4f1ff7cdf33001a142742/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

## ANIMALES

- <https://quizizz.com/join/quiz/5b857067ee4b57001abc5170/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

## VOCALES Y CONSONANTES

- <https://quizizz.com/join/quiz/5e7bb84da029ed001bd67dcf/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

## IDENTIFICAR LA LETRA QUE SE DICE

- <https://quizizz.com/join/quiz/5e85b76455c3e3001d071471/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>

## MÚSICA (NOTAS MUSICALES)

- <https://quizizz.com/join/quiz/5e9684bc5210fd001b4e64a8/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>
- <https://quizizz.com/join/quiz/57dc42cc975dceb72611cb48/start?from=soloLinkShare&referrer=5e9f3e2217c985001b78b59a>