

ACTIVIDADES

PARA EL TIEMPO
Y LA DISTANCIA

OCIO ACTIVO PARA
NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMARIA

MANUALIDADES

JUEGOS

PAPIROFLEXIA

RECETAS

EJERCICIO

QUIZZIZ

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.CJBOSCOLEON.ORG



DON BOSCO

CENTRO JUVENIL

40 años creciendo juntos



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.

¿CÓMO ME SIENTO?

Para la realización de esta manualidad es necesario:

- ❖ Folios o cartulina
- ❖ Pinturas de madera, 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...).

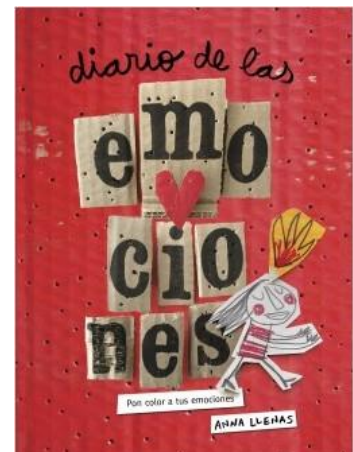
Cuando se tengan diseñadas todas las partes, el menor deberá colorearlas como considere. Este recurso, se puede utilizar después de ver una película, leer un libro, escuchar música... ya que, con este pictograma, el menor puede identificar lo que le ha transmitido y cómo se ha sentido en las diferentes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

EMOCIONARIO

Para poder poner en marcha esta actividad necesitamos:

- ❖ Folios
- ❖ Lápiz, pinturas, rotuladores...
- ❖ Encuadernadores o clips
- ❖ Folios de colores, revistas...

Lo que se pretende a través de esta actividad es que los menores puedan crear su propio libro, en el que expresen lo que sienten cada día de manera creativa identificando sus emociones para saber gestionarlas. Para ello, deberán realizar una portada e introducir los folios con sus reflexiones, creando así, su pequeño emocionario.



MÓVIL

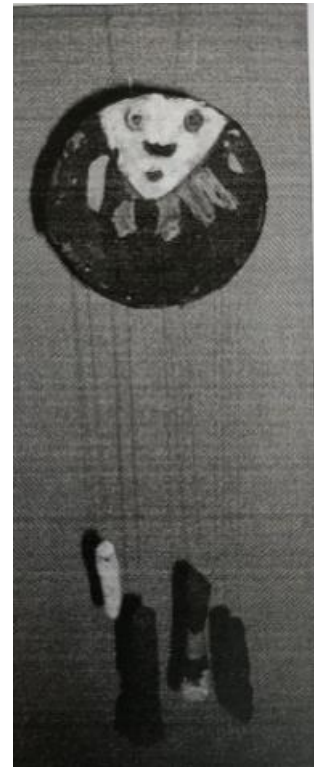
Para la realización de esta manualidad vamos a necesitar:

- ❖ Arcilla/ cartón
- ❖ Temperas/ 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.



MARIONETAS

Los materiales necesarios son:

- ❖ Corchos de botellas
- ❖ Hilo
- ❖ Hembrillas, Clips o alambres
- ❖ Palillos chinos, brochetas o ramas
- ❖ Temperas o acuarelas
- ❖ Pegamento y tijeras

Los menores deberán realizar una figura uniendo unos corchos a otros con las hembrillas, después deberán colocarlas en los extremos para poder atar el hilo por ella y pegarlo en los palillos. Los hilos no deberán ser



muy largos para evitar que se enreden unos con otros y tendrán que estar colocados en perpendicular, para facilitar el movimiento de la marioneta. Finalmente, se pintará con las témperas de una manera creativa.

POMPONES

Para crear nuestro pompón vamos a necesitar:

- ❖ Lana
- ❖ Cartón
- ❖ Pegamento y tijeras



Comenzamos dibujando dos círculos en el trozo de cartón y dentro de estos, otros más pequeños, los cortamos y los pegamos, creando una rueda. Enroscaremos el hilo alrededor de nuestro molde de fuera hacia adentro hasta que el cartón esté completamente cubierto, con la parte final haremos un nudo para que no se suelte, después cortamos el hilo que se encuentre entre las dos ruedas y pasaremos un hilo por el medio para que no se suelte el pompón. Para terminar, sacaremos el cartón y podremos decorarlo como deseemos.

EL COCHE FANTÁSTICO

Los materiales necesarios para nuestra manualidad son:

- ❖ Rollos de papel
- ❖ Cartón
- ❖ Folios
- ❖ Pegamento y tijeras
- ❖ Témperas, acuarelas, rotuladores...



En primer lugar, crearemos círculos en una hoja de cartón, los recortamos y coloremos teniendo en cuenta que serán las futuras ruedas de nuestro coche. En la hoja de papel dibujaremos y pintaremos a nuestra conductora. Por otro lado, en el centro del rollo de papel haremos un pequeño agujero, en el que se introduciría nuestra piloto. Finalmente, pintaremos el coche de la manera que más nos guste y pegaremos las ruedas en los extremos.

APARCAMIENTOS

Esta manualidad se podrá completar con la anterior, es decir, los coches realizados podrán utilizarse en nuestro aparcamiento.

Para poder crear nuestra manualidad vamos a necesitar:

- ❖ Cartón (Cajas usadas)
- ❖ Pegamento y tijeras
- ❖ Temperas o acuarelas

En primer lugar, recortaremos y pegaremos en la caja de zapatos diferentes extensiones de cartón, la colocación depende de cómo queramos nuestro aparcamiento, es decir, si le queremos de dos plantas, si nos gustaría que tuviera rampas, si queremos realizar escaleras para los pasajeros... después, lo podremos pintar a nuestro gusto.



XILÓFONO

Los materiales necesarios para crear este instrumento son:

- ❖ Rollos de papel de diferentes tamaños
- ❖ Cuerda
- ❖ Pegamento y tijeras
- ❖ Temperas o acuarelas



Colocaremos en fila los rollos de papel en función de su tamaño y haremos agujeros en sus extremos, los uniremos a través de una cuerda y los decoraremos de la manera que más nos guste, así obtendremos diferentes sonidos por la diferencia de tamaños.

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.

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.

JUEGOS

MÍMICA

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. 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.

EL COMECOCOS

Para comenzar el juego habría que dibujar líneas continuas alrededor de un espacio determinado (se pueden dibujar con tiza 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.

BAILANDO POR EL PASILLO

Para que los menores saquen a la luz su lado creativo, tendrán que decorar una zona determinada con dibujos, tirabuzones, globos... 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, de esta manera, todos pasarán un rato divertido, disfrutando de la creatividad de los menores.

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:

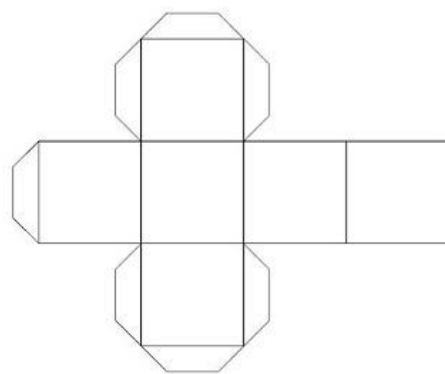
- ❖ 0 puntos: Si no escribes nada en una casilla.
- ❖ 5 puntos: Si dos o más personas han escrito la misma palabra con el mismo tema.
- ❖ 10 puntos: Si la palabra escogida ha sido única en esa casilla, pero el resto de los jugadores también han escrito otras.
- ❖ 20 puntos: Si eres el único jugador que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

CREANDO HISTORIAS

1. 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.



2. 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.

3.

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

JUEGO DEL PARCHÍS

Se trata de realizar el juego del parchís de una manera más novedosa, ya que cada casilla corresponde a una actividad que se debe realizar.

Se puede personificar el juego estableciendo nosotros mismos las tareas que se tienen que realizar, además se podría utilizar como recurso para hacer ejercicio si los retos que ponemos tratan sobre el deporte.

27	RETROCEDE 5 CASILLAS	25	HAZ UN SERIO CON LA FICHA AZUL
28	LEVANTATE Y DA UNA VUELTA A LA MESA	24	VUELVE A LA CASILLA N°1
29	TOQUEN EL PIE CON LA NARIZO	23	DI 4 PALABRAS QUE EMPIECEN POR P
30	QUE TODOS SE LLUVIA	22	TODOS RETROCEDEN UNA FICHA 5 LUGARES
31	FRASE CON LA PALABRA LLUVIA	21	IMITA A UN MONO
32	FRASE CON LA FICHA ROJA	19	UN TURNO DE LA TELE SIN JUGAR
33	DI 3 BEBIDAS	18	PIENSA 3 PALABRAS CON L
34	HAZ COSQUILLAS A LA FICHA ROJA	17	HAZ 5 SENTADILLAS
35	4 PALABRAS QUE EMPIECEN POR S	16	AVANZA 5 CASILLAS POR TU CARA BONITA
36	NOMBRA 4 PUEBLOS O CIUDADES	15	DI 4 PROFESIONES
37	DI ALGO BONITO A LA PERSONA DE AL LADO	14	DI 4 PROFESIONES
38	BUSCA UNA TIRITA Y PONTÉLA EN LA FRENTE	13	DI 4 PALABRAS EN INGLÉS
39	DI 3 MEDIOS DE TRANSPORTE	12	DI 3 PALABRAS EN INGLÉS
40	CUENTA UN CHISTE	11	HAZ 5 ABDOMINALES
41	DIBUJA UN BIGOTE A LA FICHA AMARILLA	10	NOMBRA 5 OBJETOS QUE TIENES ALREDEDOR
42	CANTA UNA CANCIÓN	9	CUENTA EN ALTO DEL 1 AL 10
43	DI 5 COMIDAS	8	DA 4 BESOS A LA FICHA VERDE
44	DI 3 FRUTAS	7	FRASE CON 4 PALABRAS
45	¿PARA QUÉ SIRVE UNA SARTEN?	6	DA 4 BESOS A LA FICHA VERDE
46	HAZ UNA FRASE CON LA PALABRA HUESO	5	HAZ 4 FLEXIONES
47	BAILA COMO SI NO TE 49 VIERA NADIE	4	DI 3 COSAS DE COLOR ROJO
48	NOMBRA 4 PERONAJES 50 DE CUENTO	3	FRASE CON LA PALABRA LLUVIA
49	CUENTA EN ALTO DEL 10 AL 0	2	FRASE CON LA PALABRA LLUVIA
50	FRASE CON LA PALABRA LLUVIA	1	FRASE CON LA PALABRA LLUVIA
51	FRASE CON LA PALABRA LLUVIA	1	FRASE CON LA PALABRA LLUVIA

MAGIA

La magia suele ser una actividad que llama la atención de los menores, ya que no quieren saber cómo se realizan determinadas acciones, por eso, os propongo que sean magos por una tarde, es decir, que visualicen tutoriales, lean libros, se transmitan trucos... y puedan realizar una sesión casera, en el caso de que no se conozca ningún truco os facilito un enlace en el que se explican varios.

<https://www.youtube.com/watch?v=WcV8SaMOnrA>

MONOPOLY

Los juegos de mesa son una gran posibilidad mientras nos encontramos en casa, además, nos ayudan a concentrarnos y a crear estrategias, por eso si están en nuestros hogares es un buen momento para poder utilizarlos.

En el caso de que no dispongamos de ellos, se pueden realizar manualmente. Para crear un Monopoly es necesario el tablero, para ello te facilito una imagen que puedes imprimir o crear en un trozo de cartón.

También, es necesario crear billetes de 1\$, 5\$, 10\$, 20\$, 50\$, 100\$, 500\$.

Por otro lado, se deben realizar las tarjetas de las calles, en las que aparezca el nombre de la calle, el color al que pertenecen, el precio de su venta sin edificar, con una casa, con dos casas, con tres casas y con un hotel, además, en la parte de atrás se pondrá el valor de la hipoteca, que será la mitad del precio estipulado en la venta.

Se tienen que realizar también las tarjetas de la Suerte y de la Caja sorpresa, en la que puedes escribir cosas como: "Queda libre de la prisión" "Multa de 100\$ por escándalo público" "Recibe 500\$ por su colaboración social"... Lo que se te ocurra.

Y finalmente, se deben crear con plastilina casas, hoteles, para que no se peguen se les puede aplicar una capa de cola por encima, los dados y las fichas con las que jugar se pueden reutilizar de otros juegos o crearlas de la misma manera.

Una vez realizado esto, la dinámica del juego consiste en avanzar por las casillas comprando el mayor número de calles, si consigues las del mismo color se pueden poner casas y a la tercera de estas se pondrá un hotel, lo que hace que incremente el precio de su valor.

Para poder comprar estas calles a cada jugador se le repartirán 2 billetes de 500\$, 4 de 100\$, 1 de 50\$, 1 de 20\$, 2 de 10\$, 1 de 5\$ y 5 de 1\$.

Cada vez que una persona caiga en una de tus calles deberá pagarte el valor impuesto en la tarjeta.

En el caso de que caigan en las casillas de Suerte o Caja sorpresa se les leerá un papel y deberán realizar el acto que se indique, todo lo relacionado con pagar (exceptuando las calles) se depositará en el centro del tablero y se podrá conseguir el dinero cuando alguien caiga en el Parking gratuito.

Si se cae en la Prisión, únicamente sería de visita, por lo que podrías salir sin problema, pero en el caso de caer en la figura del agente policial irías a la cárcel

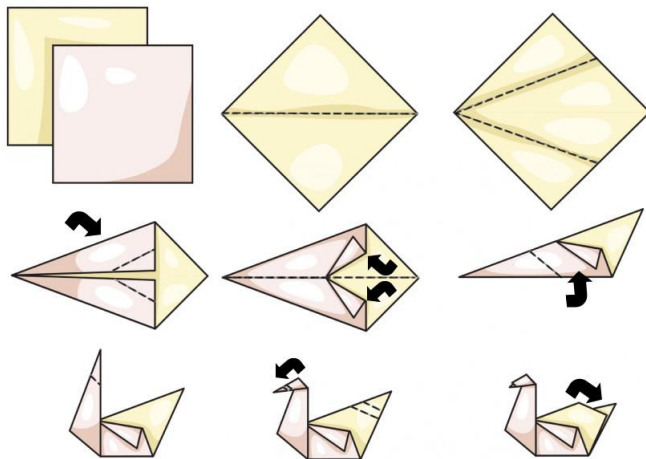
y no podrías salir en tres rondas, a menos que tengas la carta de suerte o caja sorpresa que te hace quedar libre de la prisión, de que pagues 50\$ al medio o consigas sacar dobles con los dados.

El ganador del juego es el que consigue quedarse con el mayor número de calles y de dinero en la partida.

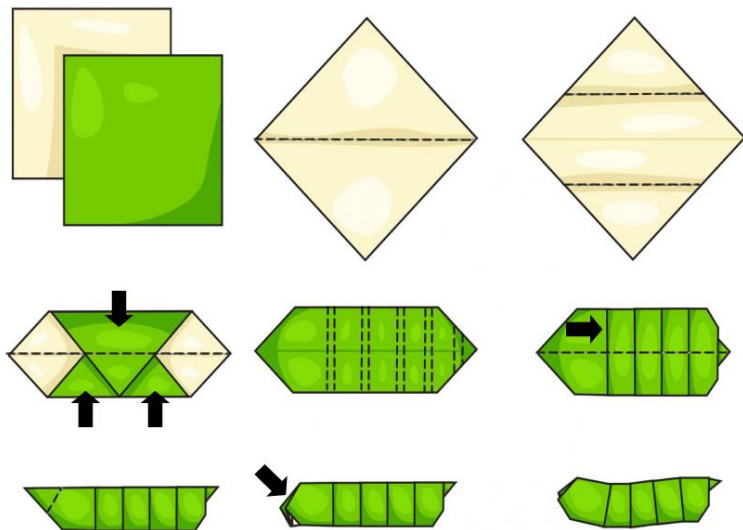
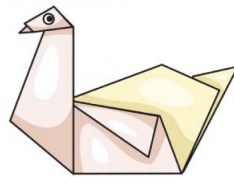
 PARADA LIBRE \$220 AVENIDA KENTUCKY	 FORTUNA \$220 AVENIDA INDIANA	\$240 AVENIDA ILLINOIS	 FERROCARRIL B&O \$200 AVENIDA ATLANTICO	\$260 AVENIDA VENTNOR	 COMPANIA DE AGUA \$150	\$280 JARDINES MARVIN	 VAYASE A LA CARCEL NO COBRA \$200 NO COBRA \$200			
\$300 AVENIDA NEW YORK	\$180 AVENIDA TENNESSEE	 ARCA COMUNAL \$180 PLAZA ST. JAMES	 FERROCARRIL PENNSYLVANIA \$200 AVENIDA VIRGINIA	\$160 AVENIDA ESTADOS	 COMPANIA DE LUZ \$150 PLAZA SAN CARLOS	\$300 AVENIDA PACIFICO	\$300 AVENIDA CAROLINA DEL NORTE			
 FERROCARRIL VIA RAPIDA \$200	 FORTUNA	\$320 AVENIDA PENNSYLVANIA	 FERROCARRIL VIA RAPIDA \$200	\$350 PLAZA PARK	 IMPUESTO DE LUJO COBRE \$100	\$400 EL MUELLE	\$400 EL MUELLE			
 <div style="background-color: red; color: white; padding: 10px; font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">MONOPOLY</div>										
 CÁRCEL CÁRCEL	\$120 AVENIDA CONNECTICUT	\$100 AVENIDA VERMONT	 FORTUNA	\$100 AVENIDA ORIENTAL	 FERROCARRIL READING \$200	 INGRESOS DE LUJO COBRE \$200	\$60 AVENIDA BALTICA	 ARCA COMUNAL	\$60 AVENIDA MEDITERRANEO	PÁGUESE \$200 SALIDA

PAPIROFLEXIA

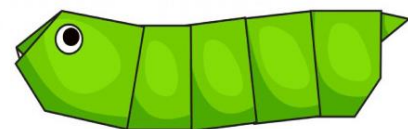
El origami es el arte de doblar y desdoblarse un papel con la ayuda de las manos para crear una figura, este es un pasatiempo para todas las edades, el cual, nos beneficia en múltiples sentidos, ya que con él, trabajamos la motricidad fina, la capacidad espacial, relajamos la mente... Para poder seguir los pasos marcados, hay que doblar la hoja por las líneas de puntos.

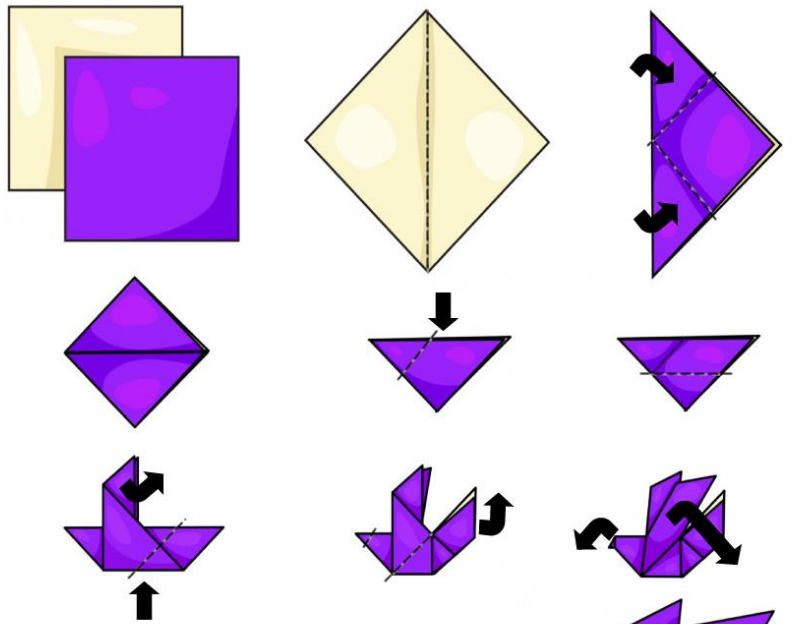


CISNE

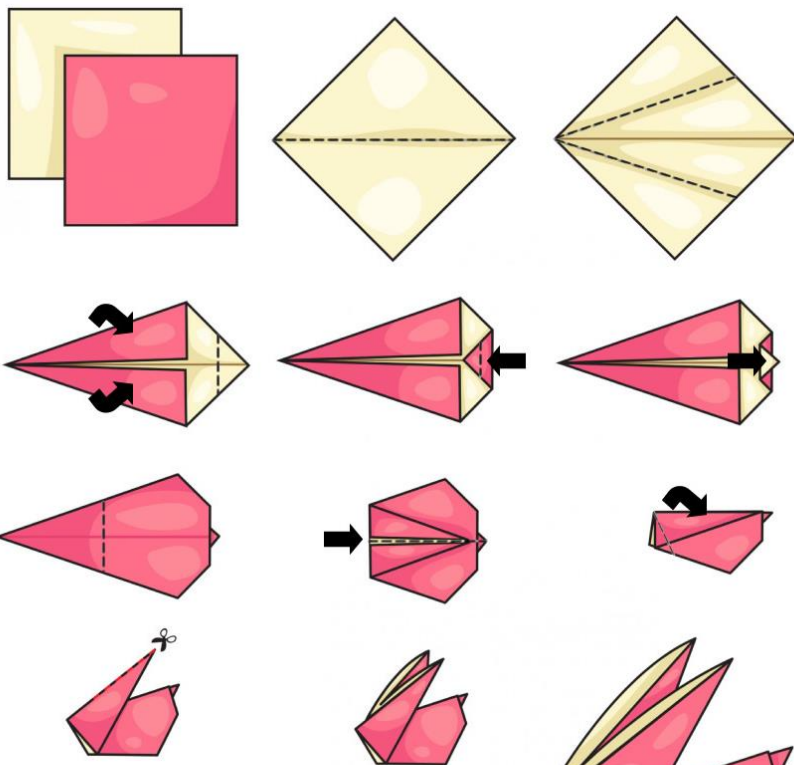
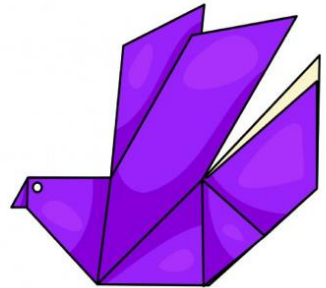


GUSANO

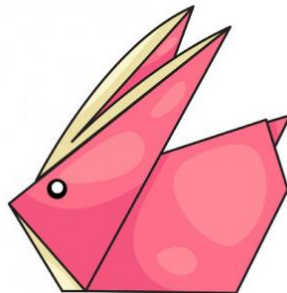




AVE



CONEJO



RECETAS

CREPES

Los ingredientes necesarios son:

- ❖ 125 gr de harina
- ❖ 2 huevos
- ❖ 250 ml de leche
- ❖ 50 gr de mantequilla
- ❖ 5 gr de azúcar
- ❖ 1 pizca de sal
- ❖ 1 cucharadita de aceite de oliva para echar en la sartén



Pon en un vaso de batidora la leche, la mantequilla y los huevos, añade la harina, el azúcar y la sal. Tritura todos los ingredientes y pasa la mezcla por un colador para eliminar cualquier grumo que pueda tener.

Unta una sartén antiadherente con una cucharadita de aceite de oliva con la ayuda de un pincel o brocha. Pon a calentar la sartén a fuego medio.

Vierte un poco de masa y espárcela bien por toda la sartén. Cuando empiece a cuajarse, dale la vuelta y cocina brevemente por el otro lado. Repite la operación hasta terminar toda la masa.

Puedes acompañar las crepes con diferentes ingredientes como, frutas, azúcar, chocolate derretido, productos salados...

BIZCOCHO DE YOGURT

Los ingredientes que vamos a necesitar son:

- ❖ 1 yogurt natural o de sabor a limón (ralladura de limón)
- ❖ Aceite de girasol (medida del yogurt)
- ❖ Azúcar (2 veces la medida del yogurt)
- ❖ 3 huevos
- ❖ Medio sobre de levadura
- ❖ Mantequilla



En un bol ponemos el contenido de un vasito de yogur y añadimos tres huevos, una medida de aceite de girasol y dos medidas de azúcar y lo batimos todo. Mezclamos la harina con la levadura y removemos para que se distribuya de modo homogéneo. Ayudados de las varillas, vamos incorporando la harina sobre el bol con el resto de ingredientes, dejando que se forme una masa. Si se quiere más sabor cítrico, se añade la ralladura de limón.

Entre tanto, habremos precalentado el horno a 180°C durante unos diez minutos y habremos untado con mantequilla un molde de bizcocho. Volcamos la masa en el molde y dejamos que se hornee sin abrir la puerta del horno durante 35 minutos. Transcurridos 30 minutos podemos abrir rápidamente y verificar el punto de cocción metiendo una brocheta de madera en la masa para comprobar si sale limpia o sucia. En el primer caso, nuestro bizcocho estará listo. Si sale algo sucia, esperamos otros cinco minutos y después apagamos el horno.

GALLETAS DE CHOCOLATE CRUJIENTE

Los ingredientes necesarios son:

- ❖ 250g de harina de trigo
- ❖ 85g de mantequilla
- ❖ 150g de azúcar
- ❖ 1 huevo
- ❖ Media cucharadita de levadura
- ❖ 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ❖ 100g de chocolate de 70% de cacao



Ponemos la mantequilla en un bol y la derretimos unos segundos en el microondas. En menos de un minuto, ya vemos que comienza a derretirse.

Mezclamos la mantequilla con el azúcar en un bol y comenzamos a batir hasta conseguir una crema uniforme. Agregamos el huevo y la esencia de vainilla a la mezcla y seguimos batiendo hasta que se integren.

En otro bol mezclamos la harina con la levadura y la añadimos a la mezcla de huevo, mantequilla y azúcar.

Con un cuchillo troceamos el chocolate en dados irregulares y los incorporamos a la mezcla anterior.

Comenzamos a integrar los ingredientes secos con los líquidos. Cuando tengamos una especie de arena comenzamos a compactarlos con las manos hasta formar una bola.

Cogemos pequeñas porciones, de unos 30 g. y formamos una bola con las manos. Achatamos la bolita y la colocamos sobre papel de horno o parafinado en una fuente de horno. Vamos haciendo lo mismo con el resto de la masa.

MAGDALENAS DE NARANJA

Los ingredientes necesarios son:

- ❖ 1/2 naranja de zumo con piel
- ❖ 4 huevos
- ❖ 180g de azúcar
- ❖ 200g de aceite de girasol
- ❖ 220g de harina común
- ❖ 15g de levadura



En el vaso de la batidora ponemos la naranja troceada y bien limpia, los huevos y el azúcar. Lo trituramos todo junto y lo echamos en un bol. Añadimos el aceite de girasol y la harina tamizada junto con la levadura. Mezclamos bien y ponemos la masa en las capsulas de magdalenas sin llenarlas del todo. Las horneamos con el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos aproximadamente.

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.

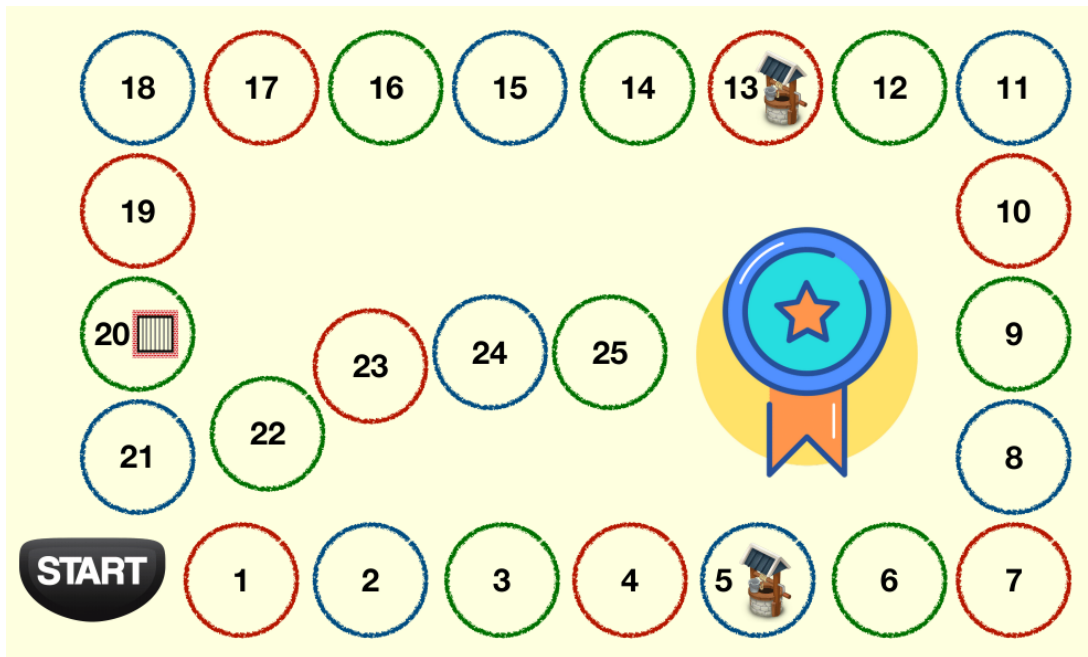
CASILLA 21: Realizar 20 saltos chocando las manos en el aire a la vez.

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.

ZUMBA

El 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 facilitamos una serie de enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZhPJf7vdWQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=visnCWhfCHK>

Si se tiene práctica, se puede comenzar con este video completo

https://www.youtube.com/watch?v=rO9zk5mp_Nk

PILATES

El pilates 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:

En el caso de que se tenga instagram se pueden ver clases y sesiones de pilates en la cuenta de Ffitcoco, sino os facilitamos unos enlaces para poder realizarlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=kWEp5hy2mkU>

https://www.youtube.com/watch?v=OS7xWexc_oE

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=jZkhchcbyY>

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 considero 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, os facilitamos diferentes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=kaoUOzIGUqw>

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

https://www.youtube.com/watch?v=dHoAui_8-Ok