

ACTIVIDADES

PARA EL TIEMPO
Y LA DISTANCIA

OCIO ACTIVO PARA
CHICOS Y CHICAS DE SECUNDARIA

MANUALIDADES

JUEGOS

PAPIROFLEXIA

RECETAS

EJERCICIO

OCIO

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.CJBOSCOLEON.ORG



WWW.CJBOSCOLEON.ORG

MANUALIDADES

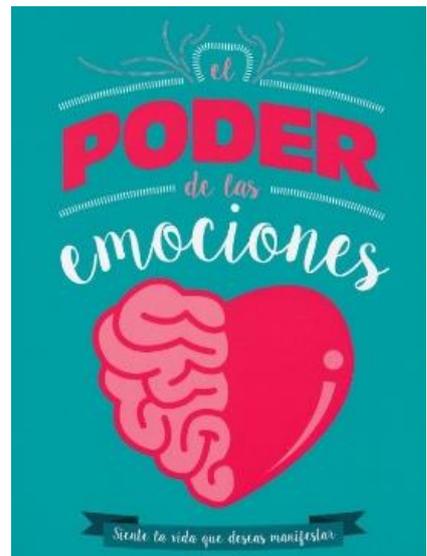
Al encontrarnos en una situación inusual como es la actual, nos parece conveniente trabajar con los menores el tema de las emociones, para que puedan identificar lo que sienten y expresarlo de la mejor manera posible, haciendo de este confinamiento un tiempo más agradable.

EMOCIONARIO

Para poder poner en marcha esta actividad necesitamos:

- ❖ Cartulina
- ❖ 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 creativa en una cartulina, en la que se identifique claramente el nombre de su libro. Posteriormente, deben introducir los folios con sus reflexiones, sus dibujos, sus imágenes... y finalmente, tienen que engancharlos con los encuadernadores, a la portada y a la cartulina final, que será la contraportada, creando así, su pequeño emocionario.

JUEGOS

PELÍCULAS

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 la persona del centro.

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.

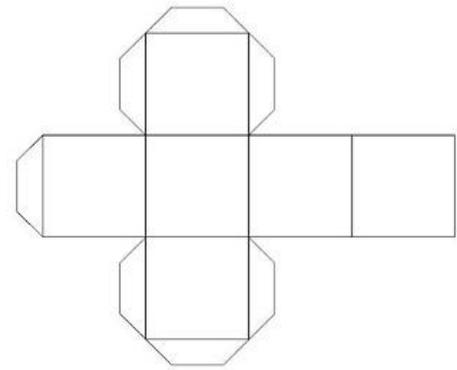
❖ Ejemplo:

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	O	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.

25 AZUL HAZ UN SERIO CON LA FICHA	26	27 RETROCEDE 5 CASILLAS	21 MONO IMITA A UN	22 LUGARES TODOS RETROCEDEN UNA FICHA 5	23 POR P DI 4 PALABRAS QUE EMPIECEN	24 VUELVE A LA CASILLA Nº1 LEVANTATE Y DA UNA VUELTA A LA MESA 28	25
17 HAZ 5 SENTADILLAS	16	15 AVANZA 5 CASILLAS POR TU CARA BONITA	14 PROFESIONES	13 UN TURNO SIN JUGAR	12 DI 4 BESOS A LA FICHA VERDE	11 HAZ 5 ABDOMINALES	10 NOMBRA 5 OBJETOS QUE TIENES ALREDEDOR
8 CUENTA EN ALTO DEL 1 AL 10	9	7 CUENTA EN ALTO DEL 10 AL 0	6 FRASE CON LA PALABRA LLUVIA	5 ¿PARA QUÉ SIRVE UNA SARTEN?	4 HAZ 4 FLEXIONES	3 BAILA COMO SI NO TE VIERA NADIE	2 NOMBRA 4 PERONAJES DE CUENTO
40 DI 3 MEDIOS DE TRANSPORTE	41 CUENTA UN CHISTE	38 LA FRENTE	37 BUSCA UNA TIRTA Y PONTELA EN LA PERSONA DE AL LADO	36 NOMBRA 4 PUEBLOS O CIUDADES	35 NOMBRA 4 PALABRAS QUE EMPIECEN POR 5	34 HAZ COSQUILLAS A LA FICHA ROJA	33 CAMBIA POR OTRO COLOR
44 CANTA UNA CANCIÓN	43 DIBUJA UN BIGOTE A LA FICHA AMARILLA	42	41	40	39	38	37
47 JUEGA TODO UN TURNO DE PIE	48 HAZ UNA FRASE CON LA PALABRA HUESO	49	50	51	52	53	54

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.



MAGIA

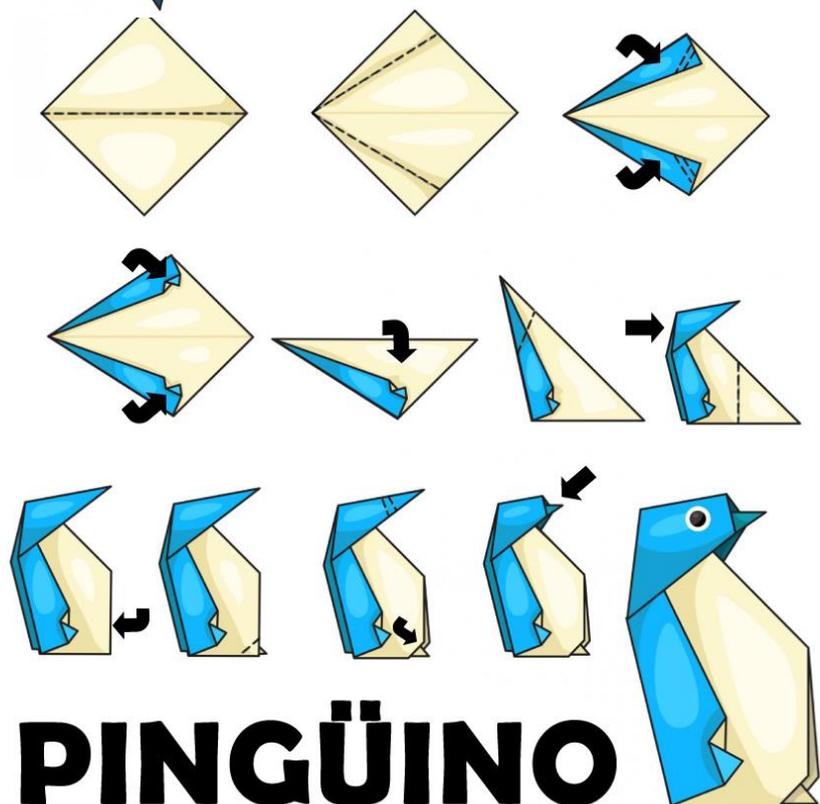
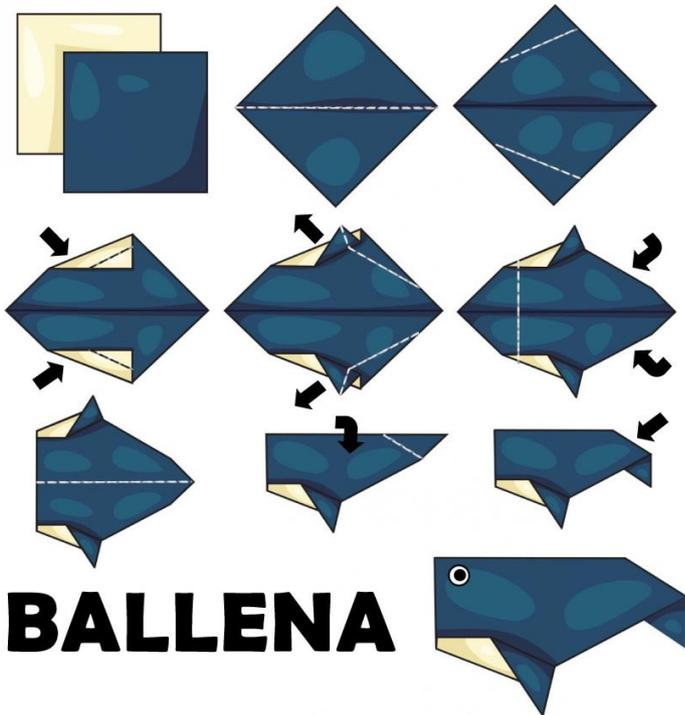
La magia suele ser una actividad que llama la atención de los menores, ya que no quieren saber cómo se realizan determinadas acciones, por eso, os propongo que sean magos por una tarde, es decir, que visualicen tutoriales, lean libros, se transmitan trucos... y puedan realizar una sesión casera, en el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

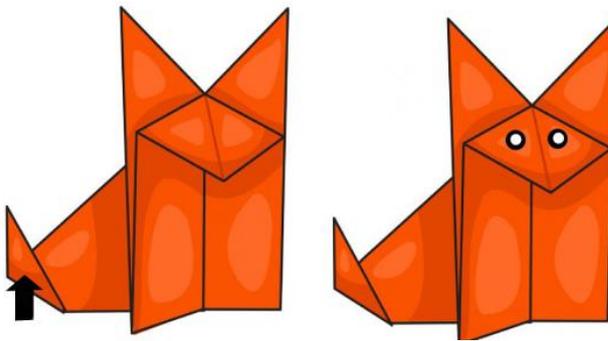
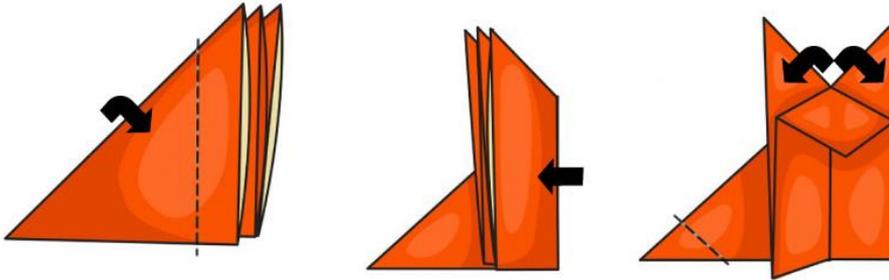
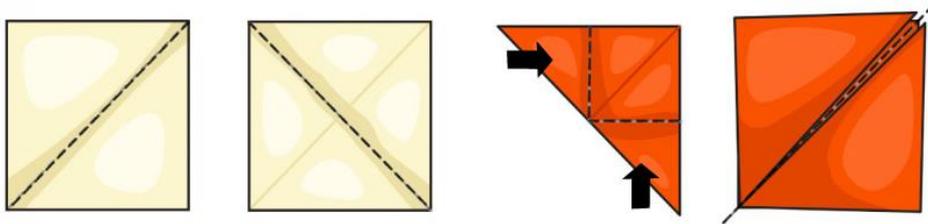


<https://www.youtube.com/watch?v=WcV8SaMOnrA>

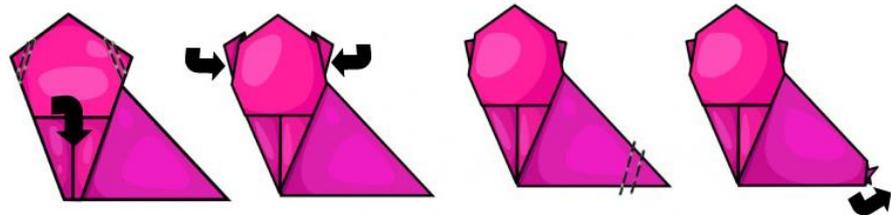
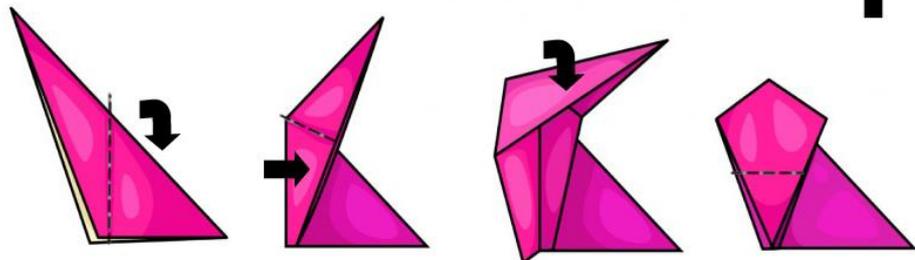
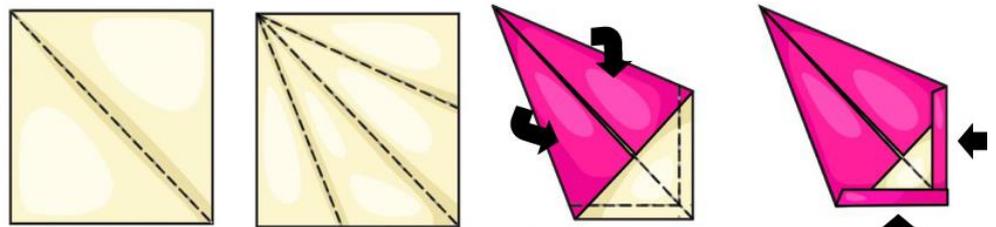
PAPIROFLEXIA

El origami es el arte de doblar y desdoblar 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.

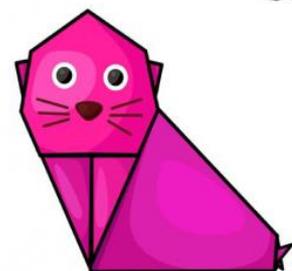


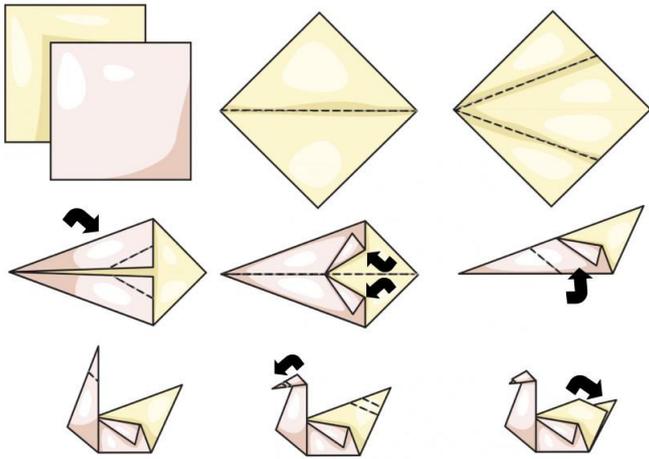


ZORRO

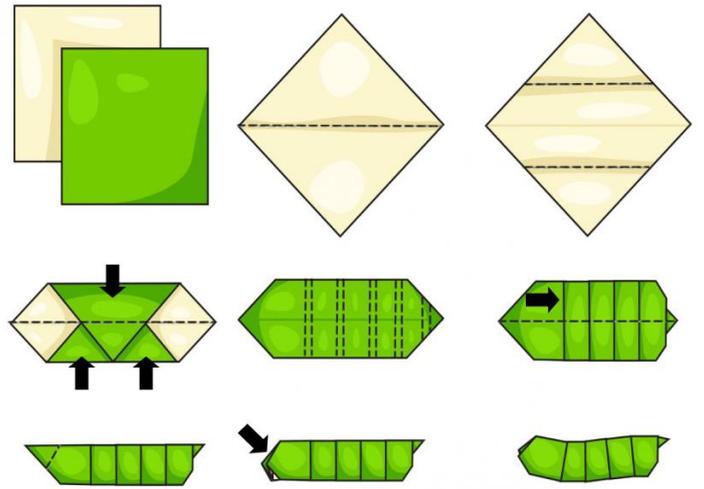
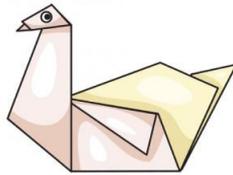


GATO

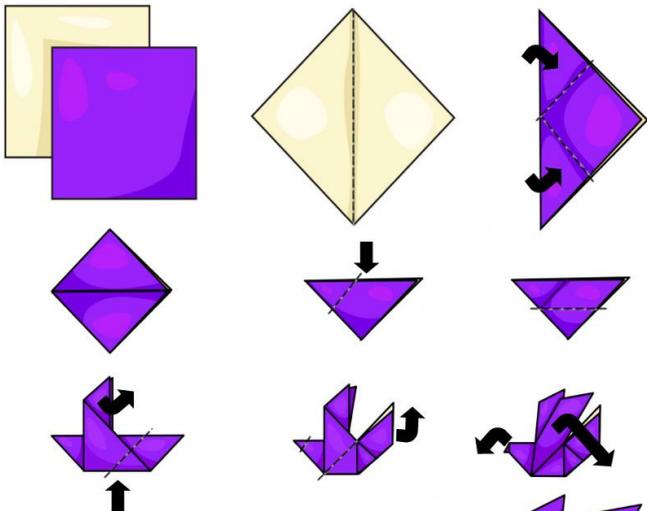
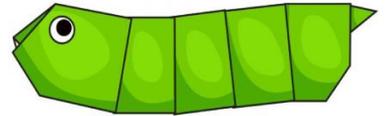




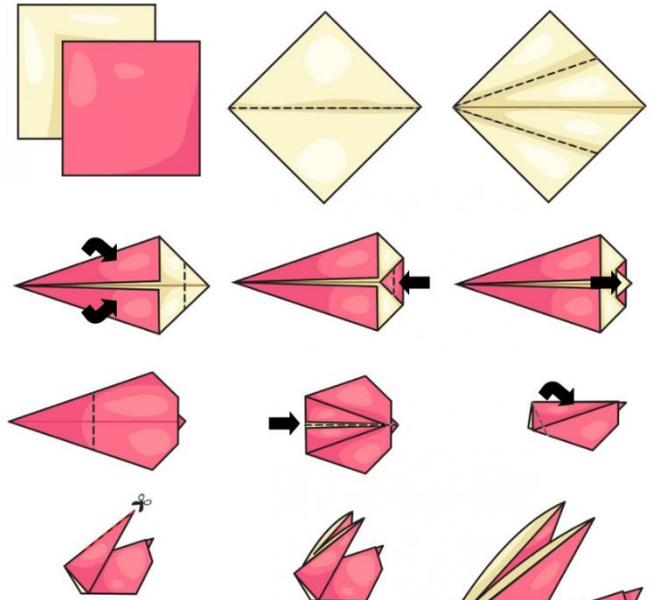
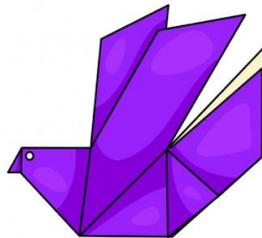
CISNE



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.

TARTA DE QUESO



Los ingredientes para realizar la receta son:

- ❖ 600 gr de queso crema.
- ❖ 4 huevos
- ❖ 300 ml de nata para montar (mínimo 35% materia grasa). Debe estar bien fría.
- ❖ 180 gr de azúcar blanco.
- ❖ 1 cucharada soperá rasa de harina de trigo o de maicena.

- Precalienta el horno a 200°C con calor arriba y abajo (sin ventilador).
- Para preparar la mezcla puedes utilizar varillas manuales o varillas eléctricas. Hay que intentar no introducir aire en la mezcla por lo que el batido no debe ser muy exagerado sino simplemente para mezclar los ingredientes.
- Se empieza batiendo el queso crema hasta que no tenga grumos y el aspecto sea de una crema homogénea.
- Se añade el azúcar y se bate hasta que esté bien integrado, apenas 2-3 minutos.
- Se van añadiendo los huevos de uno en uno, cuando un huevo ya se haya integrado en la mezcla, añade el siguiente.
- Se incorpora la harina y se mezcla de nuevo hasta verla desaparecer.
- Por último se echa la nata y se mezcla bien hasta que el resultado sea totalmente homogéneo.
- Por otro lado, se corta el papel de horno, lo suficiente para rebosar el molde. La idea es que las paredes queden de cubiertas porque la tarta sube bastante en el horno y así se evita que se salga.
- Se vierte la mezcla y se introduce en el horno a altura media. La tarta se hornea a unos 40 o 50 minutos, dependiendo de si nos gusta más o menos compacta.
- A partir de los 30 hay que vigilarla, ya que si se está dorando mucho por encima se debe cubrir con papel de aluminio. Cuando esté lista abre un poco la puerta del horno y deja que se enfríe lentamente 4-5 horas.
- Cuando esté a temperatura ambiente se mete en la nevera y se deja reposar de un día para otro.

FLAN DE HUEVO

Ingredientes para la elaboración de 8 raciones:

- ❖ 500 ml de leche entera (mejor si es fresca)
- ❖ 125g de azúcar (Sin contar el caramelo)
- ❖ 3 Huevos medianos
- ❖ 1 Piel de limón o de naranja
- ❖ 1 Canela en rama



- Calentamos la leche con la piel de limón o de naranja y la canela en rama. Cuando arranque a hervir la retiramos del fuego y dejamos que infusione al tiempo que enfría durante 30 minutos.
- Mezclamos los huevos con el azúcar, removiendo con suavidad y sin batir. Incorporamos la leche y removemos suavemente hasta que el azúcar se haya disuelto. Pasamos la mezcla por un colador.
- Cubrimos la base de las flaneras con caramelo. Las rellenamos con la mezcla, lentamente para no incorporar aire, y las colocamos en una fuente de horno.
- Llenamos la fuente con un dedo de agua y la introducimos en el horno, precalentado con calor arriba y abajo, a 180 °C.
- Cocemos durante 30 minutos o hasta que, al introducir una aguja en el flan, salga seca.
- Retiramos los moldes del horno. Esperamos a que se atemperen y dejamos que reposen durante 24 horas.

BROWNIE DE CHOCOLATE

Los ingredientes necesarios para la receta son:

- ❖ 2 Huevos
- ❖ 200g de azúcar
- ❖ 5 ml de esencia de vainilla
- ❖ 2g de sal
- ❖ 100g de mantequilla fundida
- ❖ 100g de harina de trigo
- ❖ 50g de cacao en polvo



- Tomamos un pegote de la mantequilla y untamos el molde con ella.
- Espolvoreamos con un poco de harina por toda la superficie y laterales, agitándolo para que se extienda bien.
- Fundimos la mantequilla en el microondas a baja temperatura. Dejamos atemperar.
- Mezclamos los huevos con el azúcar, sin necesidad de batir.
- Añadimos la esencia de vainilla y un pellizco de sal y removemos.
- Añadimos la mantequilla fundida e integramos.
- Por último incorporamos la harina y el cacao. Removemos suavemente hasta obtener una masa homogénea.
- Vertemos la masa en el molde y la extendemos. Introducimos el molde en el microondas y programamos dos minutos y medio a máxima potencia.
- Dejamos reposar la masa durante 30 segundos antes de programar dos minutos y medio más. Retiramos el molde y dejamos atemperar.

TARTA DE MANZANA

Los ingredientes necesarios son:

- ❖ 3 Manzanas
- ❖ 3 Huevos
- ❖ 50g de mantequilla
- ❖ 250 de leche semidesnatada
- ❖ 5 Cucharadas soperas de maicena o fécula de maíz
- ❖ 150g de azúcar
- ❖ 1 Sobre de levadura
- ❖ Caramelo líquido para bañar el molde
- ❖ 3 Cucharadas de mermelada de albaricoque



Añadimos caramelo líquido en la el molde. Pelamos las manzanas y las cortamos en lonchas finas. Derretimos la mantequilla en un bol para que esté líquida y templamos la mermelada.

EJERCICIO

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=MY_gyv3ZDLE

<https://www.youtube.com/watch?v=ZhPJIF7vdWQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHK>

(Tutorial 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

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=kaoUOzlGUqw>

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

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

ENTRENAMIENTOS

Os facilitamos algunos enlaces en los que se pueden realizar rutinas de ejercicios, para mantenerse en forma:

https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY

<https://www.youtube.com/watch?v=n5Sdyj1VPgY>

OCIO

Nos encontramos en una franja de edad en la que es importante desarrollar una actitud crítica para poder actuar ante los determinados aspectos de la vida, por eso, os facilitamos una serie de libros, películas, series... Para que podáis reflexionar sobre diversos aspectos.

LIBROS

- ❖ *Una bolsa de canicas*
- ❖ *El diario violeta de Carlota*
- ❖ *A dos metros de ti*
- ❖ *Un monstruo viene a verme*
- ❖ *Wonder*
- ❖ *Memorias de una salvaje*
- ❖ *El diario de Ana Frank*

PELÍCULAS

- ❖ *Intocable*
- ❖ *Nerve*
- ❖ *El arte de vivir bajo la lluvia*
- ❖ *Yo soy Sam*
- ❖ *Hasta el último hombre*
- ❖ *El increíble Will Hunting*
- ❖ *El fotógrafo de Mauthausen*
- ❖ *Unorthodox*

SERIES

- ❖ *El ministerio del tiempo*
- ❖ *La otra mirada*
- ❖ *Chernobyl*
- ❖ *Sex education*
- ❖ *Anne with an E*
- ❖ *Special*