

Lucha jugando contra el “ConfinAburrimiento”.

Autores: Pablo Porcel, Gabriel Teba, Alejandro Trillo y Emilio Expósito.

Nombre del juego: *En busca de la alimentación saludable*

Edad a la que se destina:
desde 6 años en adelante

Contenido que trabaja: actividad física,
alimentación, bienestar y salud.

Materiales necesarios: cartulina, papel,
lápices de colores, bolsa alimentos.

Tiempo estimado de juego: entre 30 y
60 minutos.

**Descripción del
juego:**

Se imprime o se muestra en una pantalla la pirámide de los alimentos. Solo se podrá ver unos minutos, al principio del juego, por los participantes ya que la pirámide no estará visible durante el juego, pero se podrá consultar en cualquier momento.

En la cartulina se dibuja un triángulo que ocupe gran parte de la esta, este se dividirá mediante líneas horizontales en cinco niveles simulando la pirámide. Cada nivel se colorea, procurando que la base sea con color azul, alimentos muy saludables cuyo consumo sea muy recomendable, y la cúspide en color rojo, alimentos menos saludables y sobre los que hay que moderar su consumo, variando el tono en niveles intermedios, algo parecido a lo que figura en las imágenes anteriores.

En un folio se escribe el nombre de alimentos que figuran en la pirámide cerciorándonos que dichos alimentos se encuentren en la despensa o en el frigorífico de la casa. Se recortan el folio en trozos que incluyan los nombres de los alimentos, se doblan de manera que no se puedan ver y se introducen en la bolsa mezclándolos bien.

Un miembro saca un papel de la bolsa y se lee en voz alta al resto de jugadores. A continuación, tendrá que buscar en la casa el alimento nombrado y posteriormente tendrá que colocarlo en la pirámide dibujada en la cartulina en el nivel que crea que ocupa en la pirámide nutricional, mencionando si el alimento es más o menos saludable y cuantas veces es recomendable comerlo a la semana.

Una vez realizado esto, se comprobará si el jugador ha acertado en la colocación del alimento, si acierta se apuntará un tanto y se devolverá el alimento a su lugar.

El papel con el nombre del alimento se vuelve a introducir en la bolsa para que el siguiente jugador coja un nuevo papel y realice la misma operación que el anterior.

Ganará el jugador que más aciertos tenga.

**Descripción gráfica
del juego:**



Nombre del juego: *Adivina, adivinanza*

Edad a la que se destina: desde 6 años en adelante.

Contenido que trabaja: expresión corporal.

Materiales necesarios: ninguno.

Tiempo estimado de juego: ilimitado, el que decidan los participantes.

Descripción del juego:

Ese juego está dirigido a toda la familia; es un juego de imitación en el que una persona saldrá delante de los demás jugadores e imitará una temática que elijamos, pueden ser emociones, frases, personajes famosos, películas, etc.

El participante que empiece el juego tendrá que imitar sin hablar a ese “personaje” que haya elegido, mientras que los demás participantes observan y tienen que adivinarlo.

La persona que adivine el “personaje”, será la siguiente en salir a imitar a su “personaje”.

Descripción gráfica del juego:



<https://penitenciasyretos.blogspot.com/>

Nombre del juego: *Malabares*

Edad a la que se destina: desde 6 años en adelante

Contenido que trabaja: Coordinación manual

Materiales necesarios: se puede trabajar con pelotas de malabares compradas o hechas en casa, o con una gran variedad de objetos: rollos de papel higiénico, mandarinas, etc.

Tiempo estimado de juego: ilimitado

Descripción del juego:

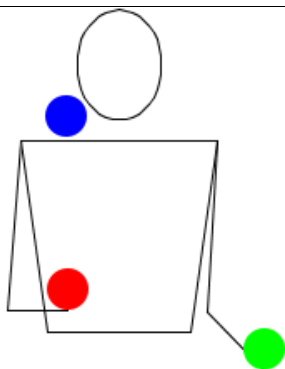
1ª Progresión: Cascada normal

1. Lanzamiento de una bola de una mano a otra a la altura de los ojos, realizarlo hasta conseguir 30 recepciones sin que caiga la bola
2. Dos bolas con una bola en cada mano, lanzamos una bola en diagonal y cuando la bola está en su punto más alto lanzamos la otra bola también en diagonal al otro lado para que así queden libres ambas manos para poder coger las bolas
3. Introducimos una tercera bola con los mismos movimientos que el paso anterior. Se realizan 3 lanzamientos y se cogen las bolas. Sería cambiarse las bolas de mano. Repetir hasta conseguir 30 repeticiones sin que se caiga

2ª Progresión: Rebote activo

4. Lanzamiento activo, bote y recepción con mano hábil con una bola
5. Lanzamiento activo, bote y recepción con mano no hábil con una bola
6. Lanzamiento activo, bote y recepción alternando mano hábil y no hábil con bote intermedio con una bola
7. Lanzamiento activo, bote y recepción alternando mano hábil y no hábil con dos bolas
8. Lanzamiento activo, bote y recepción simultaneando mano hábil y no hábil con dos bolas
9. Lanzamiento activo, bote y recepción alternando mano hábil y no hábil con dos bolas, pasando las bolas de una mano a otra con bote intermedio. Unas veces iniciamos con mano hábil y otras con mano no hábil y paramos.
10. Malabares activos con rebote y con tres bolas, con parada tras varias recepciones.
11. Malabares activos con rebote y con tres bolas, continuamente.

**Descripción gráfica
del juego:**



Nombre del juego: *Twister (juego clásico)*

Edad a la que se destina: desde los 6 años en adelante.

Contenido que trabaja: el cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices.

Materiales necesarios: alfombrilla de colores y ruleta.

Tiempo estimado de juego: ilimitado.

Descripción del juego:

Es un juego clásico que se puede adaptar fácilmente a trabajar en casa. Hay 4 jugadores y hay diferentes colores, (se pueden poner trapos de diferentes colores, si no se tiene la alfombrilla). Cada jugador tira la ruleta. Puede haber un juez que se encargue de tirar la ruleta. En la ruleta aparecen los colores y junto a ellos la mano izquierda, mano derecha, pie izquierdo y pie derecho. Por ejemplo, si sale pie derecho verde, todos los jugadores deberán poner su pie en el color verde. Si sale mano izquierda roja, todos los jugadores deben permanecer con su pie en el color verde, y tendrán que poner su mano en el color rojo. Solamente se puede ocupar un único sitio del tablero, es decir, no puede haber 2 jugadores con la misma mano en 1 color, el que la ponga más tarde, pierde. Se pueden variar las normas para facilitar el juego, por ejemplo, que se pueda poner la rodilla mientras se juega. El que quede en pie, realizando las distintas posturas, es el ganador. Es un juego muy divertido recomendado para jugar 6 personas y dónde se trabajan habilidades motoras y espaciales.

Descripción gráfica del juego:

