

Lucha jugando contra el “ConfinAburrimiento”.

Autores: Javier Aguilera Ramírez, Cristian Calvo Navarro, José Ángel Costela Martín y Rafael Palacios López.

Nombre del juego: *Gymkhana in the house*

Edad a la que se destina: 9 -10 años

2º ciclo de primaria (3º y 4º)

Contenido que trabaja: Bloque 4: “El juego y el deporte escolar”

Materiales necesarios: un metro, fijo de color, pajitas e hilo.

Tiempo estimado de juego: Hay 4 juegos, el tiempo estimado por cada juego son 10 minutos, es decir, en total 40 minutos.

Descripción del juego y descripción gráfica:



Se trata de una gymkhana en casa donde los niños montarán sus propios juegos. El primero de los juegos se trata de la mímica donde los niños tendrán que representar un objeto, película o canción, solo con gestos corporales y los demás tendrán que adivinar que representa. El segundo juego se trata del salto de longitud. Los niños tendrán que saltar desde la línea creada con fijo de color, lo máximo posible con los pies juntos. Después el padre o la madre tendrán que estar atentos y medir la puntuación de cada niño. En tercer juego se trata del lanzamiento de jabalina, donde los niños tendrán que lanzar desde una línea creada en el suelo, pajitas lo más lejos posible y los padres tendrán que puntuar. Y por último, y para terminar, la entrada a la cámara secreta; los niños tendrán que coger un objeto colocado en mitad de una habitación lo antes posible, pero la complicación está en que la habitación estará llena de hilos los cuales los niños no podrán tocar.

Nombre del juego: *Mímica*

**Edad a la que se
destina:** 2º ciclo de
primaria

Contenido que trabaja:

Bloque 3. La
expresión corporal:
expresión y
creación artística.

Materiales necesarios:

Papel y boli.

Tiempo estimado de juego:

10 minutos

Descripción del juego:

Aprovechando que estamos en familia, podemos jugar a representar películas de Disney, canciones o cualquier acción, como por ejemplo jugar a fútbol, estudiar etc. Con este juego estamos mejorando la creatividad, la imaginación y la manera de expresarse de los niños.

Variantes:

- Lograr expresar distintas emociones alegría, tristeza, enfado, etc. no solo con la cara sino con todo el cuerpo.
- Imitar distintas profesiones: médico, fontanero, panadero, maestro, etc.

**Descripción gráfica del
juego:**



Nombre del juego: *Canasta Física*

Edad a la que se destina: 2º Ciclo de Primaria

Contenido que trabaja:

Bloque 2. La Educación física como favorecedora de salud.

Materiales necesarios:
Papelera, pañuelo y ganas de trabajar.

Tiempo estimado de juego: 20 min

Descripción del juego y descripción gráfica:



Realizaremos un juego aeróbico, equilibrado, flexible y coordinado para que el niño siga obteniendo facultades deportivas y pueda seguir con el correcto desarrollo de sus habilidades. Tenemos que limitar el tiempo dedicado a ver la tele, videojuegos, nuevas tecnologías, etc. y alternarlo adecuadamente con los tiempos de actividad física. Tener rutinas diarias o un horario programado para ello nos ayudará a cumplir con ello y a tenerlo mucho más presente, tanto a los padres como a los hijos. En primer lugar, haremos una serie de estiramientos antilesivos de diferentes partes del tren inferior como abductores, gemelos, isquiotibiales... y del tren superior de la espalda, tríceps y, muy importante, el cuello. Para comenzar haremos una serie de burpees que alertará al cuerpo del inicio del ejercicio físico, continuaremos con planchas abdominales con desplazamiento intentando realizarlo con un compañero e iniciándose una pequeña batalla para ver quien aguanta mas trabajando la fuerza, la coordinación y la competitividad. Realizarán un breve descanso para recuperar y poder seguir con más fuerza la vuelta al ejercicio, será con agua y a buchitos pequeños evitando el famoso “flato” (dolor en la parte izquierda del cuerpo por debajo de las costillas). Volveremos al trabajo con la conocida sentadilla, en este caso haremos una sentadilla permanente pegando la espalda en la pared y haciendo un ángulo de 90º entre las piernas y la pared y aguantar el máximo tiempo posible e intentando encanastar instrumentos en una papelera que situaremos en frente. Por último, realizaremos abdominales intentando agarrar un

pañuelo que irá aumentando de altura para fortalecer el tren superior y acabaremos esta sesión de trabajo con estiramientos para que así los músculos cojan oxígeno después del esfuerzo.

Nombre del juego: *Quítame la cola*

Edad a la que se destina: 1º ciclo de primaria **Contenido que trabaja:** Bloque 1. El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices.

Materiales necesarios: un pañuelo **Tiempo estimado de juego:** 30 minutos

Descripción del juego:

El niño deberá coger un pañuelo y ponérselo en cualquier parte del cuerpo como si fuera una cola, su contrincante, ya sea su padre, madre o hermano, tiene que hacer lo mismo. El objetivo de este juego es que uno de los dos debe quitarle el pañuelo al otro y ponérselo en su cuerpo de la misma forma que lo hizo al principio. El primero que lo consiga gana.

Descripción gráfica del juego:

