

Lucha jugando contra el “confinamiento”.

Autores: Paco, Beatriz y Michelle

Nombre del juego: DADO confideportivo			
Edad a la que se destina:	9- 10	Contenido que trabaja:	Bloque 1: el cuerpo y sus habilidades perceptivos motrices
Materiales necesarios:	Dado realizado en casa	Tiempo estimado de juego:	
Descripción del juego:	<p>Los niños tendrán un dado y junto con sus familias lo lanzarán por turnos y realizarán la actividad que indica el dado durante el tiempo que estipule la cara.</p> <p>Cara 1 - 2 personas una salta la otra se agacha. 30 segundos</p> <p>Cara 2 - 1 persona apoya la espalda en la pared y se sienta sin tocar el suelo. En forma de silla. 2 minutos</p> <p>Cara 3 - Toda la familia salvo 1. Ese 1 mandará directrices a los demás (levantar pie derecho, levantar mano izquierda, poner la mano derecha en el hombro izquierdo de tu compañero. Los participantes se pondrán en círculo y seguirán las indicaciones de la persona elegida. Los que se equivocan o se caen, salen. Hasta quedar 1 solo.</p> <p>Cara 4 - 1 persona hace flexiones mientras que otra le va trayendo objetos de la casa y se las va poniendo en la espalda. Tiene que durar 2 minutos</p> <p>Cara 5 - 3 personas tendrán que usar su cuerpo para crear música. Irán en orden durante 4 minutos y no podrán repetir partes del cuerpo.</p> <p>Cara 6 - Toda la familia se sentará y tendrán un momento de relajación. Aprenderá a dirigir la exhalación (el aliento). Uno manda dónde dirigirla. Y después otro. Y así sucesivamente. Por ejemplo: Lanzar aire en el ojo derecho, a la frente, cuello...</p>		
Descripción gráfica del juego:			

Nombre del juego: ¡Cuantas más habichuelas mejor!			
Edad a la que se destina:	9 - 10	Contenido que trabaja:	La educación física como favorecedora de la salud. Consolidación de hábitos de vida saludable.
Materiales necesarios:	2 botes y un paquete de legumbres	Tiempo estimado de juego:	Empezamos con 10 minutos, mínimo diarios, aumento progresivo según la motivación del niño.
Descripción del juego:	Los niños tendrán que hacer un recorrido, que se repetirá cíclicamente durante mínimo 10 minutos, por ejemplo subir y bajar escaleras, o ir de la habitación más alejada de la cocina y viceversa. En el punto de partida donde se inicie el ciclo se coloca uno de los botes llenos de habichuelas y al lado se pone uno vacío, cada vez que se complete un ciclo debe pasarse una habichuela del bote 1, al bote 2. Así durante los 10 minutos. Cuando se termine la sesión, deben contarse las habichuelas que se han pasado de bote. En la siguiente sesión ha de conseguir igualar o superar la cantidad de habichuelas trasvasadas.		
Descripción gráfica del juego:			

Nombre del juego: No te resistas al baile			
Edad a la que se destina:	11 años (cualquier edad)	Contenido que trabaja:	Bloque 3: la expresión corporal: expresión y creación artística
Materiales necesarios:	Ganas de bailar	Tiempo estimado de juego:	20 minutos, aprox.
Descripción del juego:	Practicar y aprenderse un baile con la canción del confinamiento: Resistiré		
Descripción gráfica del juego:	Vídeo		

Nombre del juego: Ping pong improvisado			
Edad a la que se destina:	11 años (cualquier edad)	Contenido que trabaja:	Bloque 4: el juego y el deporte escolar
Materiales necesarios:	Material para improvisar la red, la mesa las palas y la pelota de ping pong	Tiempo estimado de juego:	Libre
Descripción del juego:	Jugamos al ping pong solitario, uno contra uno o dobles, improvisando el material con elementos que tengamos en casa. Por ejemplo: libros como palas, botellas para la red ...		
Descripción gráfica del juego:			