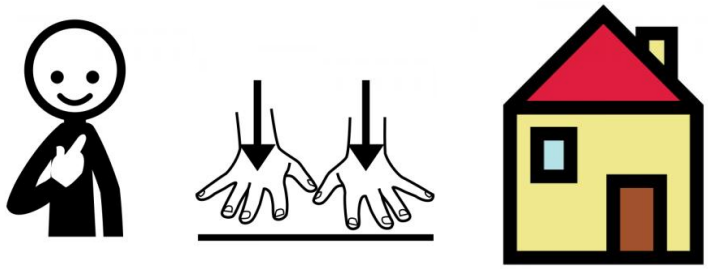


YO ME QUEDO EN CASA

GUÍA DE ACTIVIDADES:

JUEGO EN CASA

Profesorado: Inmaculada Alarcón / Marta Cabrera
Manuel Malagón / Estefanía Víctor.

Imágenes /ilustraciones:
Pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: ARASAAC (http://catedu.es/arasaac/) Licencia: CC (BY-NC-AS).

Fundación Purísima Concepción CEE – C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

UTILIZACIÓN Y OBJETIVOS DE LA GUÍA

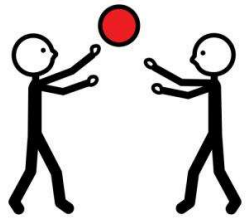
¿ En qué consiste esta guía ?

Este cuadernillo está diseñado para que el alumnado y familiares realicen actividades y juegos en casa que implican, no solo movimiento corporal y activación física del cuerpo, sino también diversión y actividades en familia. Esperamos que esta guía ayude a pasar un buen rato en familia.

Sabemos que ésta es una tarea compleja en el estado de confinamiento en el que nos encontramos, por eso aquí van algunas ideas, que por supuesto podréis adaptar a vuestras necesidades y material disponible.

Objetivos

- **Disfrutar de actividades en familia.**
- **Mejorar el paso del tiempo libre en el hogar.**
- **Percibir diferentes sensaciones a través de las actividades que plantea el adulto.**
- **Tomar conciencia del propio cuerpo en movimiento y en reposo.**
- **Desarrollar la coordinación dinámica general.**
- **Adquirir autonomía y tomar iniciativa en los movimientos.**
- **Aprender a autorregular su cuerpo en distintos estados de relajación y tensión.**



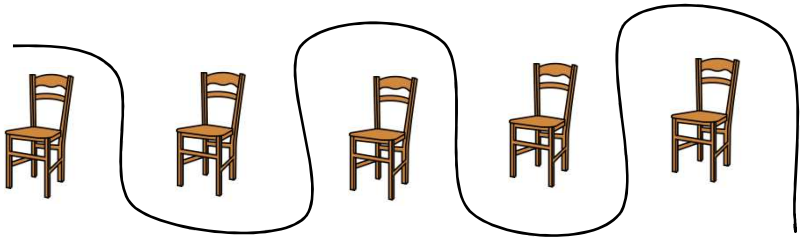
HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

Carrera de zigzag

MATERIAL

- **Espacio amplio.**
- **Sillas u otros objetos.**

IMAGEN



EXPLICACIÓN

1º Debemos buscar un espacio amplio de casa.
2º Colocaremos las sillas u objetos de forma lineal y dejando un metro aproximadamente entre cada una.
3º Realizaremos el circuito al ritmo que veamos adecuado para el chico/a.

AMPLIACIÓN

- **Si el espacio es grande, se pueden hacer 2 circuitos y realizar carreras entre varios corredores.**
- **Los circuitos se pueden modificar según la imaginación de los jugadores.**
- **Hacer el circuito andando, "a gatas" o sentado.**

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

¡ Que no caiga la torre !

MATERIAL

- Vasos de plástico.
- Piezas de juegos de construcción.
- Cualquier otro material apilable.
- Mesa o soporte para realizar una torre.

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º Encontrar un lugar para realizar la construcción.
2º Cada jugador en su turno irá colocando un vaso o pieza, según el material que se utilice.
3º Se respetarán los turnos de cada jugador.
4º Habrá que construir una torre tan alta como seamos capaces.
5º Una vez conseguido, podremos hacer caer la torre con algún toque.
6º La sensación de ver caer la torre es algo que también nos puede gustar.

AMPLIACIÓN

- Se podrán construir formas, según la imaginación de cada grupo de jugadores.

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

¿ Jugamos a los bolos ?

MATERIAL

- **Botellas de plástico.**
- **Una pelota grande o más pequeña según el tamaño de las botellas.**
- **Tantos jugadores como queramos.**

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º A cada botella se le dibujará un número.
2º Se colocan las botellas de pie en forma de triángulo (1 delante, 2 detrás, después 3 y al final 4.
3º Lanzar desde la distancia acordada por los jugadores.
4º Cada jugador tirará 2 veces en su turno, después se colocarán las botellas y tirará el siguiente jugador.
5º Cada botella que caiga será 1 punto.
6º El primer jugador en conseguir 50 puntos ganará el juego.

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

Guerra de cojines

MATERIAL

- Cojines, almohadas o cualquier material esponjoso.
- Mínimo 2 personas.
- Creatividad para inventar un contexto (Ejemplo : el coyote siguiendo al correcaminos).

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º Cualquier espacio es bueno para iniciar una guerra de cojines. Evitar objetos alrededor.
2º Inventa una temática, la guerra de los tres mosqueteros, el león persiguiendo a su presa….
3º Inicia la batalla.

AMPLIACIÓN

- Podemos disfrazarnos para hacer más divertida la actividad si a los chicos/as les gusta.
- Podemos variar el juego cantando una canción, jugar al pilla pilla…etc.

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

¡ A saltar la cuerda !

MATERIAL

- **Cualquier cuerda o goma larga que tengamos por casa.**
- **Podemos jugar 1, 2, 3 o tantas personas como queramos.**
- **Podemos acompañar el juego con alguna canción atractiva para los chicos/as**

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º Dos personas, sujetan un extremo de la cuerda cada una, después la estiran, dejando que el centro toque el suelo. O bien atamos la cuerda a un objeto estable.
2º Comienzan a cantar y la persona del centro saltará la cuerda.
3º Los movimientos de cuerda serán de un lado a otro o realizando giros completos, según la dificultad que queramos darle.

AMPLIACIÓN

- **Podemos jugar a atraparnos con la cuerda corriendo alrededor de la casa.**
- **Podemos ir aumentando el ritmo/velocidad de la cuerda.**

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

Lanzamiento de puntería

MATERIAL

- Un cubo o cesta que tengamos por casa.
- Pelotas u otros materiales para lanzar.
- La distancia puede variar teniendo cuenta la fuerza del chico/a.

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º Se coloca la cesta o cubo a una distancia considerada para cada jugador.
2º Se pone el límite desde donde se va a lanzar.
3º Lanzamos la pelota para encestarla de forma alterna (primero un jugador, después el otro).
4º Cada pelota encestada será 1 punto.
5º El primer jugador que consiga 10 puntos, ¡Ganará!

AMPLIACIÓN

- Otra posibilidad es pasarse la pelota entre los diferentes jugadores.
- Utilizar cestas u objetos de colores para trabajar la clasificación.
- Lanzar pinzas u otros materiales pequeños si no tenemos pelotas en casa.

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

¡ Llevar globos de una caja a otra!

MATERIAL

- **2 Cajas o recipientes.**
- **Globos u otros objetos pequeños.**

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º Colocaremos dos cajas, cubos,… separados a la distancia que consideréis, uno lleno de globos y otro vacía.
2º Vuestro hij@, con o sin ayuda, cogerá los globos de uno en uno y los llevará de la caja llena a la vacía.
3º Esta actividad se puede hacer usando las escaleras y aprovechar el subir y bajar, colocando una caja arriba y otra abajo.

AMPLIACIÓN

- **Si hay bastante espacio pueden competir dos personas simultáneamente.**
- **Podemos acompañar la actividad con alguna canción.**

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

¡ Soplar, soplar hasta que no puedas más !

MATERIAL

- **Pajitas, tubos de cartón.**
- **Pelotas de ping pong, pompones o bolitas de papel.**
- **Vasos de plástico.**
- **Cinta adhesiva.**

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º En un extremo de la mesa pegaremos vasos en el lateral con cinta adhesiva, uno por cada jugador.
2º En el otro extremo de la mesa colocaremos la pelota y tendremos que soplarle con la pajita hasta colarla en el vaso que hay situado en el otro extremo de la mesa.
3º Ganará el jugador que antes consiga meter su pelota en el vaso.

AMPLIACIÓN

- Colocaremos o dibujaremos dos líneas en la mesa y tendremos que hacer llegar el pompón hasta la otra línea.

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

¡ El globo volador !

MATERIAL

- **Globo/pelota.**
- **Cuantas más personas mejor.**

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º Buscar un globo por casa.
2º Inflar el globo y ponerlo en juego.
3º Golpear el globo hacia arriba sin que llegue a tocar el suelo.
4º Si llegamos a conseguir 15 toques seguidos sin que el globo caiga, seremos ¡SUPERCAMPEONES!.
5º Está permitido golpear el globo con cualquier parte del cuerpo.

AMPLIACIÓN

- **El juego podrá limitarse, se puede hacer que solo se golpeé con una parte del cuerpo.**

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

¡ Saltar es divertido !

MATERIAL

- Cama o colchón en el suelo.
- Cama elástica mejor.

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º Si no pesamos mucho podemos hacerlo encima de una cama.
2º Si pesamos más, colchón al suelo y a saltar.
3º A disfrutar y sonreír.

AMPLIACIÓN

- Se puede acompañar de una buena música.
- Otra opción es alternar este juego con una guerra de cojines.

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

Jugamos a escondernos

MATERIAL

- **Mínimo 2 jugadores.**
- **Imaginación para encontrar los mejores escondites.**

IMAGEN

EXPLICACIÓN

1º Un jugador con los ojos cerrados y de cara a la pared contará hasta el número que conozca.
2º Durante esos 10 segundos los demás jugadores se esconderán por la casa.
3º Cuando el jugador termine de contar, buscará por casa a los demás, puede hacerlo acompañado.
4º Ganará el último que sea encontrado.
5º Cada vez que juguemos se la quedará un jugador diferente.

AMPLIACIÓN

- **A este juego se le puede sumar otro juego de pillar, de forma que, una vez que algún jugador ha sido encontrado tendremos que pillarlo.**

HERMANAS HOSPITALARIAS - Fundación Purísima Concepción CEE
C/ Pedro Machuca 23; telf. 958150211
Web: http://www.fpurisimaconcepcion.org

Hermanas
Hospitalarias

FUNDACIÓN PURÍSIMA CONCEPCIÓN