

# JUEGOS ADAPTADOS, CON GLOBOS Y PAPEL HIGIÉNICO.

Estimados chicos y chicas:

Aquí van las nuevas sugerencias de juegos para que realicéis en casa con vuestras familias. Son actividades sencillas y divertidas. Probadlas y nos contáis.

## ATENCIÓN:

Estad atentos y atentas porque a partir de principios de Junio os enviaremos un CUESTIONARIO EVALUATIVO para que lo rellenéis y lo enviéis, vía correo electrónico, a vuestros maestros de educación física.

## 1. JUEGOS ADAPTADOS

### ❖ TOCA LOS CÍRCULO DE COLORES.

- **Objetivos:** Incidir en la mejora de la lateralidad y del equilibrio.
- **Recursos materiales:** tablero del “twister” y dos dados.
- **Descripción:** Esta actividad se puede realizar individualmente, en parejas o por grupos. Aquí tiene mayor protagonismo el tablero que debemos de crear, ya bien sea con cartulinas o con papel y colores. Escogeremos seis colores diferentes y realizaremos dos fichas (círculos) de cada color colocándolas de forma dispersa en el suelo como podemos apreciar en la imagen. A continuación nos ayudaremos de dos dados. El primer dado indicará la parte con la que se debe de tocar la ficha y el segundo dado el color de la ficha que debe tocar.



- Estas son las correspondencias de los números con sus dados:

### Dado 1

1. Mano derecha
2. Pie derecho
3. Mano izquierda
4. Pie izquierdo
5. Codo derecho
6. Rodilla izquierda

### Dado 2

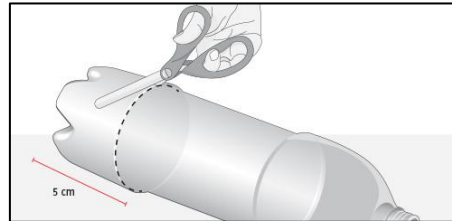
1. Amarillo
2. Rojo
3. Verde
4. Lila
5. Naranja
6. Azul

*EJEMPLO: Tiramos los dos dados y en el dado 1 me sale el número 5 y en el dado 2 el número 1, por lo que debemos de tocar la ficha amarilla con el codo derecho.*

*Variante: Los colores de las fichas los podéis variar.  
¿Quién conseguirá mantener la postura y no caerse?*

## ❖ TRAGABOLAS.

- **Objetivos:** Mejorar la coordinación específica óculo-manual.
- **Recursos materiales:** una pelota tamaño ping pong o, en su caso, dos bolas de papel aluminio y dos botellas de plástico.
- **Descripción:** Este juego se realizará preferentemente por parejas. Cada uno/a tendrá dos “botellas”. Debes recortar la base de estas (fíjate en la foto). Un participante lanzará la pelota con la mano. El otro debe colocar su botella de manera que parezca una canasta (agarrándola por la zona del tapón). El fin del juego es encestar la pelota, pero para ello el jugador o jugadora que sostiene la botella deberá desplazarse en cualquier dirección para que así su compañero o compañera la enceste.  
¿Qué dices, te atreves? ¿Llegarás a encestar 10 pelotas seguidas? ¡Mucha suerte!



## ❖ SIMÓN/SIMONA DICE...

- **Objetivos:** Mejorar la lateralidad, memoria, coordinación, estructuración espacial y secuenciación temporal.
- **Recursos materiales:** folios o cartulinas de colores.

- **Descripción:** Para poder realizar este juego necesitaremos dos personas. Uno/a será Simón o Simona y la otra, la que obedece la orden. Colocaremos papeles o cartulinas de diferentes colores (tantos como queramos, cuantos más sean, mayor dificultad añadiremos) alrededor de Simón/Simona y del otro participante. Ambos se pondrán de rodillas (como bien vemos en la imagen) de forma que si Simón/Simona dice “ uno” y “dos” y toca el papel rojo y amarillo con la mano derecha, el participante lo deberá de hacer igual imitando al participante que dirige.



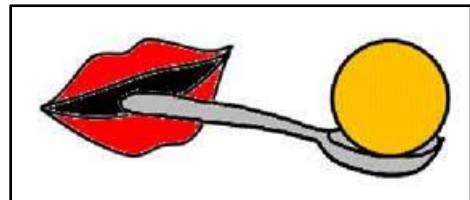
**Variantes:**

- Tocar con cualquier parte del cuerpo.
- La velocidad puede variar de más rápido a más lento.
- Introducir saltos o gestos entre la acción de tocar una tarjeta y otra.

❖ **CUCHARA Y PELOTA.**

- **Objetivos:** Potenciar el equilibrio y favorecer el control postural.
- **Recursos materiales:** cuchara y pelota pequeña.

- **Descripción:** Esta actividad consistirá en sujetar con la boca el extremo de una cuchara y en la base colocar la pelota. Para ello podríamos realizar un circuito por casa, con o sin obstáculos, por el que deberíamos de pasar sin que se nos caiga la pelota de la cuchara. Como variante podemos hacer una competición de tiempo con algún miembro de la familia y ver quién tarda menos tiempo en hacerlo. Si no se dispone de pelotas adaptadas al tamaño de la cuchara, se pueden utilizar bolas de papel, aluminio o huevos, imitando el juego popular de similares características.



❖ **LOS BOLOS.**

- **Objetivos:** Mejorar la coordinación mediante el juego.
- **Recursos materiales:** pelotas tamaño tenis o ping pong, tubos de cartón de papel higiénico y/o botellas de plástico vacías (para esta actividad necesitaremos materiales similares a los bolos).

- **Descripción:** Colocaremos nuestros bolos en diferentes hileras y lanzaremos las pelotas intentando derribar el mayor número de botellas o tubos. Para mayor dificultad, nos podremos colocar más lejos de la hilera. ¿Qué piensas? ¿Crees que realizarás algún pleno o semipleno?

## **2. JUEGOS CON GLOBOS**

### **❖ PING PONG CASERO.**

- **Objetivos:** Coordinación óculo-manual.
- **Recursos materiales:** dos tapas de fiambra, una mesa, cinta aislante y dos globos.
- **Descripción:** Este juego lo realizaremos en parejas. En primer lugar, necesitaremos envolver el globo con dos tiras de cinta adhesiva, dirección norte-sur y este-oeste, de esta forma el globo fluirá mucho mejor. En medio de una mesa pondremos una cinta adhesiva para separar los campos de cada participante. Con la ayuda de la tapadera del tupperware o similar nos iremos pasando el globo de un lado al otro del campo sin que este caiga.  
¿Te atreves?

### **❖ CARRERA CASERA DE GLOBOS SOPLANDO.**

- **Objetivos:** Mejorar la percepción y estructuración espacial.
- **Recursos materiales:** un globo, zapatos, peluches...
- **Descripción:** Esta actividad puede llevarse a la práctica de manera individual o en parejas. Pondremos un caminito con la ayuda de zapatos, peluches, botellas o cualquier otro material que tengamos en casa y deberemos de recorrer ese circuito soplando el globo. Solo se permite soplar y no nos podemos ayudar con ninguna otra parte del cuerpo. Esta actividad la podremos medir en el tiempo si lo hacemos en pareja y así ver quién tarda menos en realizar el caminito.

### ❖ QUÉ NO CAIGA EL GLOBO!

- **Objetivos:** Mejorar la coordinación general.
- **Recursos materiales:** tres globos, cinta adhesiva y una botella.
- **Descripción:** En este juego, cogeremos de uno a tres globos, y a todos los envolveremos con dos tiras de cinta adhesiva, una en dirección norte-sur y la otra este-oeste. De esta forma, los globos tendrán más peso para poderlos manejar con mayor facilidad. Una botella de plástico vacía nos servirá de paleta y así pretendemos darle golpes a un globo sin que éste caiga. Conseguirá punto aquel niño o niña que consiga dar el mayor número de toques posibles sin que caiga al suelo. Si vemos que es demasiado fácil, añadiremos dos o tres globos más y deberás de darles toques sólo con la botella, sin la ayuda de ninguna parte del cuerpo.  
¿Lo conseguirás o se te caerán los globos?

## 3. JUEGOS MOTRICES CON PAPEL HIGIÉNICO

(Estos juegos lo podéis ver en el siguiente enlace)

[https://youtu.be/mw\\_vShr4u5Q](https://youtu.be/mw_vShr4u5Q)

### ❖ EL PAPEL MARCADO.

- **Objetivos:** Desarrollo de habilidades motrices y de pensamiento.
- **Recursos materiales:** Papel higiénico, rotuladores de colores.
- **Descripción:** Cogeremos de cuatro a seis rollos de papel higiénico y los señalaremos a cada uno con un color diferente pintándolos con rotulador (rojo, verde, azul, naranja, amarillo y negro). Estos se dispondrán en una hilera horizontal en el suelo de forma que se vea con facilidad de qué color es cada uno. A continuación, necesitaremos la ayuda de una segunda persona que os irá diciendo en voz alta los diferentes colores de uno en uno (imitando las directrices del “juego del pañuelito”) y tendréis que ir corriendo, a la pata coja, a cuatro patas, de espalda... y tocar el rollo de papel higiénico que tenga esa señal y volver. El fin de esta actividad es no equivocarse de color y realizarlo lo más rápido posible.

## ❖ TOQUES CON EL PAPEL HIGIÉNICO.

- **Objetivos:** Desarrollo de habilidades motrices.
- **Recursos materiales:** Papel higiénico, raqueta (si se considera).
- **Descripción:** Esta actividad la podemos hacer de varias formas. Consiste en darle el mayor número de toques al papel higiénico ya sea con las manos, con los pies o cualquier otra parte del cuerpo. Incluso podemos añadir la opción de darle el mayor número de toques sólo con la ayuda de una raqueta ¿Llegarás a darle 10 toques seguidos sin que se caiga al suelo?

## ❖ ENCESTA EL PAPEL HIGIÉNICO.

- **Objetivos:** Precisión óculo-manual.
- **Recursos materiales:** Papeles higiénicos, papelera de basura, una raqueta.
- **Descripción:** Para esta actividad cogeremos varios rollos de papel higiénico y deberemos de encestar los máximos posibles en una papelera que hayamos colocado en el suelo o bien colgado en una puerta (imitando una canasta de baloncesto). Podremos empezar desde una distancia más cercana e irnos alejando para que así sea más complicado. Cuanto más lejos esté, mayor dificultad de precisión. Si lo queremos complicar un poco, podríamos intentar encestarlos con la ayuda de una raqueta estándar o casera. ¿Llegarás a colarlo dentro alguna vez?