

Actividad:

# RETOS CON CALCETINES

## OBJETIVOS

- Realizar retos dentro de casa
- Aprender a usar el material del que disponen
- Incitar a la realización de juegos familiares

## DURACIÓN

90 minutos aproximadamente.

## EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niños de 3°, 4° y 5°

## MATERIAL

- Calcetines
- Papelera o caja
- Briks de leche
- Botellas de plástico

## DESARROLLO

**RETO 1 VOLEIBOL:** Intentar dar el mayor número de golpes al calcetín con una mano, con dos manos, alternando, con cualquier parte del cuerpo.

Espacio: libre de obstáculos

Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.

Material: calcetín/es

Participantes: 1 o varios

**RETO 2 BALONCESTO:** Intentar encestar el mayor número de calcetines durante 1 minuto/ 2 minutos en una papelera, caja, etc.

Distancia: 1 metro, 2 metros, 3 metros

Espacio: libre de obstáculos, pasillo, habitación

Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.

Material: 5- 10 calcetines

Participantes: 1 ó varios

**RETO 3 BOLOS:** Intentar derribar el mayor número de botellas, brik de leche, etc. Se lanzan tantos calcetines como botellas pongas.

Distancia: 1 metro, 2 metros, 3 metros

Espacio: libre de obstáculos, pasillo, habitación

Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.

Material: calcetines, botellas de agua vacías y numeradas, briks de leche vacías y numeradas, etc

Participantes: 1 ó varios

**RETO 4 SUMA:** Intentar sumar el mayor número de puntos dejando el calcetín cerca de las botellas. Si lo dejas entre la botella 1 y 2 sumas 1, si lo dejas entre la botella 2 y 3 sumas 2 y así sucesivamente. Se tiran 5 calcetines

Distancia de botellas: 1 metro, 2 metros, 3 metros, 4 metros

Espacio: libre de obstáculos, pasillo, habitación

Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.

Material: calcetines, botellas de agua vacías y numeradas, briks de leche vacías, etc

Participantes: 1 ó varios

**RETO 5 PETANCA:** Intentar dejar el calcetín/es lo más cerca posible de una bolita de papel (boliche)

Espacio: libre de obstáculos, pasillo, habitación

Tiempo: el tiempo que quieras jugar

Material: 6 calcetines (3 de cada color)

Participantes: 1 ó varios

**RETO 6 MALABARES 1:** Intentar lanzar el calcetín al aire e intentar hacer un gesto/acción sencilla. Ejemplo: lanzar y dar una palmada, lanzar y tocarse la cabeza, etc

Espacio: libre de obstáculos, pasillo, habitación

Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.

Material: calcetín

Participantes: 1 ó varios

**RETO 7 LINEA:** Intentar dejar el calcetín/es lo más cerca posible de una línea (sustituimos la línea por una botella, objeto, señal. Si te pasas de la línea, repites la tirada

Espacio: libre de obstáculos, pasillo, habitación

Tiempo: el que quieras jugar

Material: 6 calcetines (3 de cada color)

Participantes: 1 ó varios

#### **RETO 8 MALABARES 2**

Intentar lanzar los calcetines (2) el mayor número de veces.

Podemos utilizar la secuenciación trabajada en clase salvo el paso 1 ( bote )

Variante: para los que dominan con 2 calcetines, pasad a 3.

Espacio: libre de obstáculos, pasillo, habitación.

Tiempo: el que quieras jugar

Material: 2-3 calcetines

Participantes: 1

### RETO 9 BALONCESTO CON LA CABEZA

Intentar llevar un calcetín encima de la cabeza hasta la papelera o caja situada a 1m/2m/3m, inclinar el cuerpo e intentar encestar

Espacio: libre de obstáculos, pasillo, habitación.

Tiempo: 1,2, 3 minutos

Material: Tantos como quieras

Participantes: 1 ó varios