

Actividad:

Creamos nuestro Twister 1.0

OBJETIVOS

- Ser creativos
- Buscar nuevos horizontes
- Reinventar juegos tradicionales

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- Folios
- Rotuladores de colores
- Rotulador permanente
- Cartulina grande o una sabana

DESARROLLO

Bienvenidos chicos y chicas a nuestra sección de deporte en casa dentro de la actividad de ludoteca matinal. En esta sección vamos a trabajar distintos deportes que se suelen realizar tanto en colegio, como en el parque... pero esta vez vamos a hacerlo en nuestra propia casa con materiales que tenemos por casa y de una manera super sencilla pero muy divertida.

En nuestras actividades deportivas que vamos a hacer en la ludoteca matinal siempre vamos a hacer un calentamiento previo a las actividades que vayamos a hacer y unos estiramientos finales junto con una relajación que hará que nuestro cuerpo se recupere de las actividades o juegos que hemos hecho.

Es importante, que hagáis este calentamiento por que los músculos tienen que calentarse antes de hacer cualquier ejercicio. Además son ejercicios sencillos que muchas veces hemos hecho tanto en clase como al inicio de cualquier actividad deportiva.

Hoy vamos a probar a hacer un calentamiento distinto al que llevamos realizado estos días. Ya que en vez de hacer el calentamiento que hacemos siempre vamos a hacer cuatro juegos distintos para preparar nuestro cuerpo. Para estos ejercicios, tenéis que intentar que alguien de vuestra casa os ayude y juegue con vosotros, ya que son juegos cooperativos. Los juegos son:

Carrera de relevos: el primer juego es bastante sencillo, y algo que hemos jugado bastante en clase o en el patio. Tenéis que hacer una carrera de relevos, en el que tu y tu contrario tenéis que llevar a unos peluches de un lado a otro de la casa y ganara el que lleve antes los cuatro peluches. Como siempre podéis meter variaciones y adaptarlas a vuestro gustos.

Escondite inglés: Juego tradicional en el que uno tiene que estar de espaldas y el resto de los jugadores tiene que intentar llegar a la meta lo más rápido posible, pero hay que tener en cuenta que cuando el que se la liga se da la vuelta no os podéis mover. A ver quien gana.

Robots: es un juego en el que tenéis que hacer como si estuvierais delante de espejo, es decir, uno hace un movimiento y el otro lo tiene que copiar. Podéis cambiar las veces que queráis.

¿Qué ha cambiado?: uno de vosotros se tiene que fijar en todos los objetos de una habitación, tiene un minuto para fijarse bien, luego cerrara los ojos y tenéis que quitar o cambiar un objeto de la habitación y el que se había tenido que fijar en los objetos, tiene que intentar darse cuenta. Lo podéis hacer las veces que quieras y complicarlo poco a poco.

El juego de hoy va a ser el Twister, pero en vez de utilizar el original, vamos a hacerlo nosotros mismos. Tenéis los pasos y los ejemplos en el video.

El Twister os tiene que quedar más o menos así, si lo hacéis en un folio.





Cuando ya tengáis vuestro Twister, podéis jugar con él, tanto de manera tradicional como con variaciones como nos gusta en estas actividades. El juego del Twister se juega moviendo la ruleta y poniendo el pie o a la mano en el color en que corresponda y la cuestión es que tenéis que intentar no caer os vais moviendo. Y tened en cuenta que solo podéis mover un pie o una mano a la vez.

Espero que os haya gustado la sesión de hoy, y nos vemos en la siguiente.

Disfrutad 😊