

NOS DIVERTIMOS EN CASA

Actividades para realizar en casa con niños y niñas hasta los 12 años

A las personas que vais a estar al cuidado de niños y niñas estos días, os proponemos una serie de ejercicios o juegos para que los realicéis juntos y paséis un rato divertido.

Es importante que participéis con ellos y os involucréis para que os lo paséis genial al realizar las actividades.

El material que vamos a utilizar será el que haya por casa y sea fácil de usar, siempre acorde con la edad de los niños y niñas con los que estemos realizando los juegos.

Las actividades van dirigidas a niños y niñas entre los 6 y 12 años, e irán en sesiones de entre 30 a 45 minutos cada una, para que los padres/madres o personas que se queden a cargo de los niños y niñas, puedan pasar un rato divertido en casa.

SESIÓN: N° 1

EDAD: 6 a 12 años

MATERIAL: Paquete de arroz, judías, lentejas, posavasos, servilletas, pelota, plato de plástico, pelota y de ping pong y cucharas.

LUGAR: Salón o habitación.

ACTIVIDADES

Calentamiento: 10 minutos

1. Antes de empezar cualquier juego o actividad dedicaremos 5 minutos a realizar una serie de estiramientos y movimientos articulares de las distintas partes de nuestro cuerpo.
2. Daremos una breve explicación a los niños y niñas de los ejercicios que vayamos realizando.
3. Juego del Espejo: Por parejas o de forma individual. Vamos desplazándonos por la casa mientras vamos realizando diferentes movimientos (adelante, atrás, saltando, a la pata coja, lateral, ampliando zancada...) mientras que ellos nos imitan. Luego también se puede cambiar los roles y que sean ellos lo que realizan la actividad y nosotros imitamos sus movimientos.



Podemos hacer un breve descanso para hidratarnos.

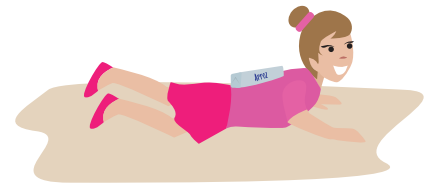


PARTE PRINCIPAL: 30 minutos.

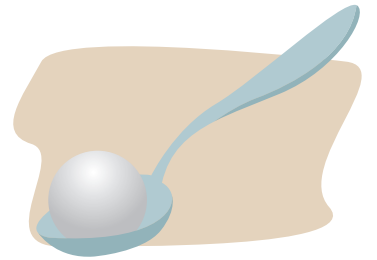
1. "Transportistas de mercancías": Los niños y niñas tendrán que llevar de un lado a otro de la casa, que delimitaremos con unas señales (posavasos o servilletas) un paquete de arroz, de judías y de lentejas con diferentes partes del cuerpo (cabeza, manos, hombros...) sin que se caigan. Si se caen los paquetes tendrán que empezar de nuevo. 10 minutos.



2. "Gusano repartidor": Se colocarán tumbados boca abajo, e imitando el movimiento del gusano. Colocaremos en la espalda un saco de arroz, judías, etc. y tendrán que llevarlo hasta la marca que hagamos. Si queréis también a la vez que lo hacen ellos podemos realizarlo nosotros. 5 minutos.



3. "Juego de la cuchara y pelotas ping pong": Colocaremos en un plato de plástico pelotas de ping pong. Los niños y niñas llevarán una cuchara en la boca e intentarán coger una pelota del plato y la tendrán que llevar hasta donde estemos nosotros y depositarla en la cuchara que tendremos en la boca. Lo realizarán varias veces. 10 minutos.



VUELTA A LA CALMA: 5 minutos.

1. Ejercicio de relajación: Durante dos minutos les decimos que cierren los ojos y que piensen en lo que más les ha gustado de las actividades que han realizado. Luego les decimos que nos comuniquen que es lo que más les ha gustado.

2. Recogida del material y aseo.



Esperamos que con esta primera sesión paséis un rato divertido con los niños y niñas.