

MULTIDEPORTE -> VALTIERRA

Buenas tardes a todas las familias, por decir algo, dada la situación que estamos viviendo por esta pandemia.

Lo primero de todo, deseamos que estéis todos bien.

Desde el ayuntamiento de Valtierra se nos ha requerido que mandemos actividades de manera online para todos los grupos deportivos.

En Multideporte como es nuestro caso, es un poco complicado, porque casi todas las actividades las realizábamos en grupo y en base a un temario específico.

Por ello, a continuación os detallaré diversas actividades que pueden realizar los niños en casa. Hay actividades que se pueden realizar de manera individual, otras que podrán realizar con sus hermanos, y otras que se podrán realizar con toda la familia. Cada uno a su libre elección. También dependerá de las dimensiones que cada uno tengamos en casa, si tenemos jardín amplio, si no tenemos, si tenemos un espacio amplio para poder hacer ejercicio, etc.

El objetivo es hacer más llevaderos estos días de cuarentena y pasar un buen rato en familia.

Os dejo el listado con una breve explicación de cada una de ellas, espero que estéis todos bien y nos vemos pronto.

Saludos.

PABLO RAMÍREZ (Monitor de Multideporte)

ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE LA CUARENTENA:

JUEGOS:

ATRÁPAME SI PUEDES.

Más conocido como "Pilla-Pilla".

CARRERAS:

Uno contra otro. En familias numerosas, realizar varios grupos y realizar carrera de relevos (usando un palo o bien chocando la mano como señal para que salga el siguiente)

ESCONDITE: Uno de los juegos que más les gusta a los niños. Puede ser un buen pasatiempo para la familia. Una persona la para, y deberá esperar 2 minutos con los ojos cerrados y los demás nos debemos de esconder. ¿cuál será el mejor escondite dentro de casa? Recordad que siempre habrá un sitio donde todos los jugadores deben votar por ellos mismos (suele ser donde empieza a contar el que la para), siempre y cuando salgan de su escondite.

EL CUARTO OSCURO:

Un juego muy divertido es el cuarto oscuro. Una persona debe esperar fuera del cuarto, mientras los otros se esconden y apagan la luz para que el cuarto quede oscuro. Una vez se han escondido, avisan al chico para que entre y les busque. Una vez dentro, éste debe encontrarles y adivinar quién es y, además, decir su nombre. El juego termina cuando el buscador encuentra a todos los escondidos.

VEO, VEO:

Este juego es el típico al que ha jugado todo ser viviente. Consiste en que una persona (la que dirige el juego) debe decir la frase: "Veo, veo...". Y el otro (u otros) pregunta: "¿Qué ves?". El primero (de nuevo) dice: "Una cosita...". Los demás preguntan: "¿Qué cosita es?". El primero entonces dice: "Una cosita que empieza por la letra...". Según la letra que diga, los otros deben averiguar qué objeto que se encuentra a la vista de todos es el que la persona que dirige el juego ha escogido.

¿ QUE SERÁ, SERÁ?:

Para jugar a este juego es necesario coger una bolsa e introducir objetos que encuentres por casa: Una pelotita, un boli, un peluche... Entonces, has de vendar una los ojos de la otra persona que debe adivinar de qué objeto se trata. Es recomendable para mayores de cinco años.

QUIEN RÍE EL ÚLTIMO , RÍE MEJOR:

Dos personas deben sentarse una delante del otro y mirarse fijamente a los ojos sin reír. En el momento en el que uno de los dos se ríe, pierde el juego. Un juego sencillo, que no requiere nada más que las ganas de pasar un buen rato y que, además, es divertido.

TWISTER:

El Twister es un juego divertido que seguramente todo el mundo conoce. Consiste en colocar una especie de alfombra de plástico con círculos de colores. Luego hay que realizar un lanzamiento para que una flecha nos indique el color que hemos de pisar y debemos poner uno de los miembros sobre un círculo de esa tonalidad.

Para hacer un Twister casero puede echarle un vistazo a este vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=FZPOjnf1u8>

KARAOKE:

A los niños y a los adultos les encanta cantar, y jugar al karaoke siempre es una buena manera de pasar el rato, especialmente para aquellos que sienten la pasión de la música y tienen una buena voz.

LA ARAÑA:

Juego típico de la infancia. En un espacio delimitado, marcaremos dos zonas que harán de “casa” y marcaremos una línea central en el medio de la pista.

Una persona empieza actuando de araña. Sólo puede moverse por la línea central que hemos dibujado para pillar a los demás.

Los demás jugadores deben pasar de un lado a otro, continuamente, sin que la araña les pille. No se puede quedar nadie sin salir, siempre hay un tiempo limitado de 2 minutos para pasar de un lado a otro.

Si la araña consigue pillar a un jugador, este se convertirá en otra araña y realizará la misma función. Gana el juego, la última persona del grupo que consiga pasar de un lado a otro.

EL GATO Y EL RATÓN:

Se colocan todos los jugadores cogidos de las manos, formando una cadena en círculo. Hay dos participantes que no forman parte de la cadena situándose uno dentro del círculo que hará de “ratón” y el otro se situará fuera que es el que hará de gato.



El juego consiste en que el gato tiene que coger al ratón, éste tiene que escapar pasando por debajo de los brazos de los que forman la cadena. Los que forman la cadena, cuando vaya a pasar el ratón, levantarán los brazos para facilitarle el paso y los bajarán cuando intente pasar el gato.

Mientras se persigue los que forman la cadena cantan esta canción:

“ Ratón que te pilla el gato,

ratón que te va a pillar,

si no te pilla esta noche,

te pillaré al madrugar”

Si los que forman la cadena se separan, los que se hayan soltado, pasarán a ser gato y ratón.

Cuando el gato atrapa al ratón, éste pasa a ser gato y hará de ratón el primero que dejó pasar al gato al interior de la cadena y el gato pasará a formar parte de la cadena.

CARTAS:

Los juegos de cartas también son una opción aconsejable para cualquier edad. Para los adultos, jugar al poker puede ser muy entretenido, pero los niños pueden jugar, por ejemplo, a encontrar parejas.

BINGO:

Las reuniones familiares o las ocasiones especiales son idóneas para reunir a toda la familia y pasar grandes momentos en compañía. Después de una buena cena, siempre es entretenido jugar al bingo. **Es posible encontrar bingos en muchas tiendas, por ejemplo, los clásicos “comercios chinos”.**

LAS SILLAS:

El juego consiste en hacer un círculo de sillas. Es ideal para jugar en familia o con un grupo de amigos. Si juegan 11 personas, debe haber una silla menos, es decir, diez. Entonces, suena la música y cuando para, los participantes deben sentarse. El que no se siente queda eliminado. El juego va avanzando y se quita otra silla y suena la música de nuevo.

NUDO CON LOS PIES:

Los participantes se sientan en una silla, con los pies descalzos. Colocan un trozo de cuerda atada a los pies (la cuerda atada por los extremos a los tobillos). Entonces, deben intentar hacer un nudo. El primero que lo logre gana. Para adultos y niños de más de 10 años.

VENGO DEL SUPERMERCADO:

Un juego que permite hacer uso de la memoria. Se trata de recrear una lista de la compra. El primero debe decir: “Vengo del supermercado y he comprado naranjas”. Luego cada jugador debe repetir los productos anteriormente comprados y añadir uno más. El que falla se elimina, y el juego sigue hasta que solo quede un participante.

LOS DISFRACES:

Los pequeños también disfrutan disfrazándose, especialmente si tienen algún disfraz que les guste. Si son varios, pueden intercambiar roles y pasar un rato muy divertido.

Otra alternativa es realizar disfraces caseros.

EN BUSCA DEL TESORO PERDIDO:

Es posible esconder varios tesoros por la casa y que los pequeños los busquen. Se les puede dar pistas visibles o elaborar un mapa para hacerlo más interesante.

TRES EN RAYA:

El tres en raya es uno de los juegos clásicos que puede jugarse en cualquier lugar. Es necesario tener un tablero (aunque sea imaginario) para poder colocar las fichas en forma de matriz 3x3. Las fichas pueden ser frutos secos, canicas o cualquier objeto que esté por casa. El primero que consiga una línea de tres fichas gana.

CONSTRUYE EL PAPEL:

Construir barcos, flores o aviones de papel también es una opción que puede gustar a los niños y que les entretiene. En el caso de los aviones, es especialmente divertido cuando consigues que vuelen.

EL TELÉFONO ROTO:

El juego del teléfono es genial para los más pequeños, y cuantos más sean mejor. Hay que poner a lo chiquillos en línea y pensar una frase relativamente larga. Después, cada niño debe decirle la frase en secreto al que tiene al lado, hasta llegar al último que lo pronuncia. Muchas veces, la frase inicial queda distorsionada y acaba en una frase diferente.

EL DOMINÓ:

El dominó es un juego que gusta, sobre todo a los adultos aunque también a los niños. Es ideal para jugar en los ratos libres y se pueden desarrollar auténticas competiciones.

GUERRA DE CALCETINES:

Es necesario ir con cuidado con el mobiliario a la hora de jugar este juego, por lo que es ideal si hay jardín en la casa o la parcela. Consiste en hacer bolas con los calcetines y usarlos como si fuesen armas.

LOS BOLOS CASEROS:

En un espacio en el que no haya peligro para romper nada, es posible coger botellas vacías y colocarlas como si fuesen bolos. Después, con una pelota (preferiblemente de plástico) hay que derribar los objetos.

BAILES Y COREOGRAFÍAS:

Dejamos elegir a los niños su canción favorita.

A continuación, debemos inventarnos un baile o coreografía para esa canción.

Es una buena manera de conectar con nuestros pequeños y movernos con ellos al ritmo de la música.

PUZZLES:

Hacer un puzzle es todo un clásico de los juegos del hogar, y dependiendo de la complejidad puede llevarte varios días realizarlo. Te mantendrá ocupado y es ideal para todas las edades. Existen puzzles más simples y más complejos. En la caja suele aparecer la edad recomendada para su uso.

MONOPOLY:

Otro clásico de los juegos de mesa que puede reunir a toda la familia en una batalla competitiva sin precedentes. Independientemente de quien gana, lo importante es pasar un gran rato en compañía. Existe tanto una versión para adultos como para los más pequeños (llamada Monopoly Junior). Cuidado, porque si no se gestiona bien, la partida puede acabar en enfados y rencillas.

MANUALIDADES:

COLOREA LAS CAMISETAS

Ideal para niños. Para realizar este juego es necesario tener camisetas blancas y pintura para camisetas. El juego es sencillo: hay que seleccionar distintos colores y diferentes objetos con distintas formas. Por ejemplo, un pimiento grande. Lo partes por la mitad y colocas la parte que has cortado en la pintura para que funcione como pincel. Después, coges el pimiento y lo pones sobre la camiseta, como si fuese un sello, y queda una bonita forma de flor. La creatividad depende de cada uno.

ÁRBOL FAMILIAR

Para realizar este juego solamente es necesario colores y una hoja de papel. Entonces hay que dibujar un árbol (lo más bonito posible) e ir colocando en cada rama el nombre de los familiares. También es posible colocar fotografías en vez de escribir el nombre de cada miembro de la familia.

COLLAGE

Para pasar un rato divertido con tus hijos puedes realizar un collage, que consiste en pegar sobre una tela, papel u otra superficie otros materiales, como papel, tela, fotografías, etc. La creatividad depende de cada uno, pero a medida que tengas una idea de lo que quieres hacer y el collage se vaya construyendo, la satisfacción será cada vez mayor.

CIUDAD DE COCHES

Para que los más pequeños jueguen a los coches pequeños es posible crear un circuito o ciudad sobre el suelo con cinta adhesiva de colores. Cada cual puede construir lo que desee. Una actividad entretenida no solo durante la creación, sino que también se disfruta cuando está construido, pues los pequeños pueden usarlo de circuito para sus coches.

JUEGOS CON PELOTAS:

LAS SETAS:

Todos contra todos. Una pelota, a poder ser de gomaespuma para que los niños no se hagan daño. La persona que tiene la pelota en su poder, sólo puede dar 3 pasos antes de lanzarla.

Cada persona tiene 1 vida. Si el balón le golpea sin botar antes en el suelo, pierde esa vida. Es decir, está muerto. Debe agacharse e ir gateando por el suelo intentado hacerse con la pelota (de esta manera reviviría).

Si el balón bota antes de darle, no vale.

Gana la persona que consiga dejar sin vida a los demás.

PISQUIETOS:

Para este juego como para el anterior es necesario jugarlo en grupo.

Con una pelota en nuestras manos, comenzaré el juego diciendo PISQUIETOS PISQUIETOS para..... EL NOMBRE DE LA PERSONA QUE QUIERA MENCIONAR... Siempre debo decir el nombre de esa persona antes de lanzar el balón al aire.

Una vez lanzo ese balón al aire, debe empezar a huir. Cuando la persona que he mencionado, coge el balón, debe decir: PISQUIETOS.

Justo en ese momento todos nos debemos quedar quietos. El que tenga el balón en su poder puede lanzar a dar desde donde este, o bien, si ve una persona cercana a él, puede dar 3 pasos para intentar acercarse y lograr una mayor eficacia en su lanzamiento.

Una vez se ejecuta ese lanzamiento, seguiremos con otra ronda más, y así sucesivamente.

A la persona que le den, recibirá una letra por cada vez que le den, hasta completar la palabra PISQUIETOS.

HABILIDAD:

Botar una pelota con la mano derecha de un lado a otro del salón o jardín.

Botar una pelota con la mano izquierda de un lado a otro del salón o jardín.

Botar una pelota con las dos manos de un lado a otro del salón o jardín.

BALONCESTO:

Si tienes niños pequeños es posible que tengas las clásicas pelotas de las "piscinas de bolas" en casa, aunque también puedes emplear otro tipo pelotas pequeñas. La idea del juego es coger los cestos de la ropa y poner diferentes puntuaciones dependiendo de la lejanía de donde se sitúa el tirador de éstas.. El más cercano puede valer 50 puntos, el siguientes 100 y el otro 150. El juego consiste en lanzar bolas y contar la puntuación que se logra tras 5 intentos de encestar.

FÚTBOL:

Con una pelota, intentar que lleven la pelota pegada al pie y la vayan conduciendo por el salón o jardín. ¡Cuidado con los muebles!

Si somos una familia numerosa, podemos realizar dos equipos y disputar un partido. Podemos realizar las porterías con dos chaquetas como se hacía antiguamente.

TENIS:

Con una raqueta y una pelota, intentar que los niños realicen 5 toques seguidos sin que la pelota se les caiga al suelo.

Para parejas, realizar un peloteo, para que se vayan adaptando al manejo de la raqueta y a golpear con ella la pelota.

Si se les hace muy difícil averiguar la trayectoria de la pelota, realizarlo con globos.

Si tenemos una red para delimitar el campo, mejor, pero no es necesario.