

JUEGA

Y APRENDE

INICIAL Y PREPARATORIA



ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE

Divirtiéndonos con los sentidos

1. Juguemos con la expresión corporal.

Objetivo: Desarrollar la motricidad gruesa de los participantes, al realizar diferentes ejercicios de expresión corporal y movimiento.

Logros esperados:

- Comprender las indicaciones dadas y realizarlas correctamente, desarrollar su creatividad al formar figuras con su cuerpo.
- Estimular al participante para que se desenvuelva y mueva su cuerpo con las diferentes actividades.

Tiempo: 40 minutos

Materiales: No se necesitan materiales, solo un espacio como para hacer ejercicios, caminar, moverse. Puede ser dentro de la casa, en el patio o terraza. Esta actividad necesita el acompañamiento y dirección de una persona adulta.

Descripción:

1. Realizamos algunos ejercicios para mover nuestro cuerpo en el mismo sitio.

Hacemos los movimientos en 10 tiempos. (1,2,3,4,5,6,7,8,9 y 10)

- Empezamos con movimientos de la cabeza, de arriba hacia abajo,
- Ahora en círculos.
- Movemos los brazos hacia arriba, hacia abajo.
- Luego en círculos grandes.
- Movemos nuestros hombros en círculos, hacia afuera y hacia adentro.
- Movemos la cadera en círculos y de un lado y para el otro.
- Movemos los pies como si pateáramos un balón.

Ahora, nuestro cuerpo se transformará

2. Del grupo de participantes se escogerá a una para que lidere el juego.
3. Caminamos libremente y el líder decide qué forma debemos adoptar con nuestros cuerpos. Por ejemplo, hacer la estatua de un oso, los participantes deben mantener la posición por varios segundos.
4. Entre todos los participantes debemos reconocer a la persona que mejor lo hizo.
5. Seguimos caminando para después hacer la estatua de otros elementos, por ejemplo: un árbol, una casa, una nube, un carro, una manzana, etc. Todo dependerá de la creatividad de los participantes al formar las formas con sus cuerpos.
6. Los participantes también pueden proponer los tipos de estatuas que quieran formar con su cuerpo.
7. El reto está en realizar las formas más complicadas o que no se podrían realizar con nuestro cuerpo.

Nota: Luego pueden jugar a crear estatuas entre dos o más integrantes de la familia que quieran participar en la actividad.

2. Juego “Tres en raya”

Objetivo: Construir un juego de mesa llamado “tres en raya”, con materiales reciclados, para el disfrute del tiempo en familia.

El tiempo en familia es importante, ya que, aumenta la unión, la comunicación y la salud de sus integrantes. Actualmente dedicamos mucho tiempo al uso de equipos electrónicos para trabajar, hacer deberes y hablar con amigos, pero debemos buscar espacios para fortalecer los vínculos familiares frente a frente y mejor aún si lo hacemos con un juego de mesa con el cual podremos interactuar de una manera lúdica y divertida.

Logros esperados:

- Desarrollar habilidades motrices al momento de recortar, pintar, pegar, etc.
- Desarrollar habilidades y estrategias lógicas para ganar en el juego.
- Comprender la importancia de pasar tiempo en familia.
- Comprender la importancia de reciclar para crear nuevos juegos.

Tiempo: 1 hora

Materiales:

- Cartón
- Tijera o estilete
- Goma o silicona
- Lápiz, esfero o marcador
- 10 tapas de botellas plásticas

- 1 cartulina blanca (también puede ser una hoja de papel bond o de reciclaje)

Descripción:

1. Recolecta diez tapas de botella de plástico, de preferencia pueden ser 5 de un color y 5 de otro color.
2. Coloca una tapa de botella sobre la cartulina y dibuja su contorno, repite esto hasta obtener 10 círculos y luego recórtalos.
3. En los primero 5 círculos dibuja con un marcador una equis (X) y en los otros 5 dibuja círculos (O).
4. Pega estos círculos de cartulina sobre las tapas.
5. Recorta un cartón de 21 cm x 21 cm.
6. Con un lapiz dibide en 3 partes iguales (de 7 cm) horizontal y verticalmente. Luego repásalo con un marcador grueso hastaa formar un símbolo parecido al numeral #, este debe ser grande, de manera que las tapas de botellas alcancen en cada celda.
7. Tu juego de tres en raya esta listo.
8. Te explicaré en que consiste el juego:
 - Se necesitan siempre dos participantes.
 - Un participante tendrá las tapas con las equis y el otro las tapas con los círculos.
 - Se debe colocar las fichas (tapas) en el tablero de cartón turno por turno. Primero coloca una ficha un participante y luego el otro en cada uno de los recuadros.
 - El objetivo del juego, como su nombre lo indica es colocar tres fichas en línea recta. Por ejemplo : colocar las tres fichas de la equis (x) en los tres primeros casilleros, formando una línea.
 - Puedes formar líneas verticalmente, horizontalmente o en diagonal, pero siempre rectas.
 - Para esto siempre se debe evitar que el otro participante forme una línea con sus fichan antes.
 - Sin nadie forma una línea recta, es un empate.
9. Comparte esta actividad con tu familia, muéstrales como se juega y cuéntales cómo la hiciste.

3. Juego de Laberinto

Objetivo: Construir laberintos para divertirnos en familia a través de competencias sanas.

Logros esperados:

- Desarrollar habilidades de motricidad fina, toma de decisiones, concentración, resolución de problemas y respuesta asertiva.
- Valorar el reciclaje como estrategia para cuidar de la naturaleza.

Todas las personas debemos participar constantemente en actividades lúdicas que nos signifiquen retos para ejercitar las habilidades mentales y mantenernos activos y saludables no solo de forma física sino también de forma mental.

Tiempo: 1 hora

Materiales:

- Cartón
- 1- 2 tubos de cartón de los rollos de papel higiénico.
- Tijera o estilete
- Goma o silicona
- Pelota pequeña o canica (puede ser hecha de papel pegada con cinta adhesiva)
- Marcadores o esferográficos

Descripción:

10. Recolecta los materiales necesarios para la construcción del laberinto.
11. Recorta con ayuda de un adulto un cartón rectangular de 30 cm x 20 cm.
12. Recorta 4 tiras largas de cartón :
 - 2 tiras de 4 cm x 20
 - 2 tiras de 4 cm por 30 cm
13. Estas tiras servirán para poner las paredes del laberinto en la parte externa. Con ayuda de un adulto pega las paredes.
14. Marca con un esferográfico o marcador donde va a ser el punto de salida y el punto de entrada del laberinto y realiza dos huecos pequeños por donde ingresará la pelota (entrada) y por donde saldrá (salida).
15. Luego, recorta cartones de diferentes tamaños y colócalos en diferentes posiciones como partes internas del laberinto, piensa por donde va a pasar la pelota para llegar al punto de salida.
16. De la misma manera recorta los tubos de cartón y colócalos en tu laberinto para que la pelota pase por el centro como si fuera un túnel.
17. Cuando tengas todo listo, espera que se pegue bien todo y puedes comenzar a jugar.
18. Coloca la pelota dentro del laberinto y con ligeros movimientos debes lograr que la pelota llegue desde el punto de entrada, hasta la salida.
19. Puedes competir entre varias personas, el reto es ¿quién lo hace en el menor tiempo posible?
20. Comparte esta actividad con tu familia, muéstrales como se juega y cuéntales cómo la hiciste.

4. Brócoli divertido y delicioso

Objetivo: Brindar a las familias, nuevas recetas nutritivas que aporten con el crecimiento saludable del cuerpo.

Te cuento que, el brócoli contribuye a eliminar el colesterol que en exceso puede ser peligroso para el organismo, de esta manera protege la salud del corazón y previene las enfermedades cardiovasculares, además, tiene un alto contenido en hierro, en clorofila y ácido fólico, que hacen del brócoli un alimento muy recomendable para personas con anemia.

Ingredientes:

- 1 brócoli
- 2 huevos
- 1 taza de avena en hojuelas
- ½ taza de queso fresco
- 1 cebolla blanca larga
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina para engrasar el molde

Implementos:

- 1 cuchillo
- 1 tabla de picar
- Licuadora
- 1 lata o molde para horno
- 1 cuchara

Preparación:

1. Lavarnos las manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
3. Enciende el horno a 180 grados centígrados con ayuda de un adulto.
4. Igualmente, con ayuda de un adulto, lava y corta en trozos medianos el brócoli.
5. Coloca el brócoli en un procesador de alimentos o licuadora y licúa hasta que todo el brócoli esté finamente picado.
6. Pica el queso en cubitos pequeños.
7. Lava y pica la cebolla con ayuda de un adulto.
8. Agrega en la licuadora: los huevos, la avena, el queso (en trocitos), la cebolla, la sal y pimienta al gusto, licúa hasta que todos los ingredientes se integren bien.
9. Engrasa el molde con margarina o mantequilla, también puedes usar aceite.
10. Con ayuda de una cuchara, coloca las porciones de la mezcla sobre el molde o lata, procura que todos tengan el mismo tamaño y unos dos centímetros de separación entre cada nugget.
11. Coloca el molde en el horno de 20-25 minutos o hasta que la superficie esté dorada.
12. Retira del horno con ayuda de un adulto y deja que se enfríen antes de servirlos.
13. Finalmente comparte con toda tu familia, cuéntales cómo preparaste esta receta tan deliciosa.

5. “Boliche” juego de bolos casero

Objetivo: Reflexionar sobre el cuidado del ambiente y cómo podemos crear y construir juegos entretenidos con materiales reciclados, en este caso construiremos bolos para jugar boliche.

Logros esperados:

- Desarrollar habilidades motrices y creativas al construir y decorar los bolos.
- Construir bolos con materiales reciclados y entender las reglas del juego de boliche.
- Comprender la importancia de reciclar para mantener al planeta.
- Jugar e invitar a la familia a ser parte de los juegos divertidos que construimos.

¿Sabías qué...? Los bolos es una actividad deportiva que consiste en derribar diez pinos o bolos con una bola que será arrojada por un jugador sobre una pista larga de aproximadamente 19 metros hacia los bolos. El boliche fue creado en el antiguo Egipto y el imperio romano hace 2,000 años A.C. Luego de muchos años se crearon las primeras reglas estandarizadas para boliche, establecidas en la ciudad de Nueva York el 9 de septiembre de 1894.

Tiempo: 1 hora

Materiales:

- 10 botellas plásticas, de preferencia todas del mismo tamaño
- Agua, tierra, arena o cualquier elemento que pueda dar peso a los bolos
- Una pelota que tengas en casa
- Materiales reciclados para decorar o pintura acrílica
- Goma (opcional)

Descripción:

1. Recolecta las diez botellas plásticas, es importante que tengan el mismo tamaño y que tengan tapa.
2. Llena las $\frac{3}{4}$ partes de cada una de las botellas con agua, con tierra o con arena, y luego tápalas.
3. Recolecta materiales reciclados como papeles de colores, telas, botones, etc. Estos te servirán para decorar tus bolos de botella. Otra opción es decorarlos con pintura acrílica o témperas y luego dejar que se sequen para poder jugar.
4. Si deseas, puedes hacerles caritas divertidas a los bolos con distintas expresiones, o puedes decorarlos con formas de animales, de plantas, de personajes, etc. También puedes colocar letras, números, palabras, lo que tú elijas.
5. Coloca de forma triangular los bolos parados de la siguiente manera: coloca el primero en el suelo y atrás de éste coloca dos bolos, atrás de estos dos, coloca tres bolos y finalmente atrás de estos tres bolos coloca los cuatro últimos bolos. Intenta que los bolos formen un triángulo.

6. Ahora marca en el piso la línea sobre la cual se colocará el jugador, desde donde se van a realizar los lanzamientos de la pelota hacia los bolos, esta línea debe estar alejada unos metros de los bolos, mínimo tres metros.
7. Llegó el momento de jugar. Colócate sobre la línea de lanzamiento y lanza la pelota por el piso, intentado derribar todos los bolos. Si lograste derribar todos se llama “chusa”, si te faltaron derribar algunos, vuelve a intentarlo.
8. Invita a tu familia a jugar boliche o bolos, cuéntales cómo construiste este juego e inventen un sistema de puntuación.

6. ACTIVIDADES

Actividad 1

❖ El autobús de Maisy

Lucy Cousins

Maisy conduce un autobús, ¿a dónde los llevará a sus pasajeros?

Fuente de la lectura:

https://boscdesomnis.files.wordpress.com/2016/03/autobus_de_maisy.pdf

Dibuja tu propia historia: manejarás tu propio bus, dinos a quién llevarás contigo. También puedes dibujar el bus con las personas que quieras que suban e imagina a dónde se irían de viaje.

Actividad 2

❖ Cosas que pasan

Isol

Es la historia sobre una niña que le gustaría tener cosas que no tiene y ser quien no es y tiene la oportunidad de pedir un deseo a un genio.

Fuente del libro:

<https://www.hospitalaustral.edu.ar/wp-content/uploads/2017/01/cosas-que-pasan-isol.pdf>

Dibuja tu propia historia: qué deseos pedirías si se te aparece un genio. Dibújalos, pero incluye algo inesperado, un objeto o atributo que no pediste. Imagina qué pasaría si se te cumplen todos tus deseos y comparte con tu familia.

Actividad 3

❖ **Cómo atrapar una estrella**

Oliver Jeffers

Este era un niño que amaba las estrellas. Cada noche las miraba desde su ventana. Soñaba que se harían amigos, jugarían a las escondidas y juntos darían largos paseos.

Fuente del libro: <https://gdoc.tips/como-atrapar-una-estrella-oliver-jefferspdf-pdf-free.html>

Dibuja tu propia historia: ¿te gusta observar las estrellas? ¿Dónde y cuándo fue la última vez que viste el cielo estrellado? Muéstranos en un dibujo donde estabas cuando viste el cielo nocturno lleno de estrellas y comparte con tu familia la forma en la que tú atraparías una estrella.

Actividad 4

❖ **Pedro es una pizza**

William Steig

Pedro está de buen humor. Justo cuando va a salir a jugar balón con sus amigos, empieza a llover. El padre de Pedro se da cuenta que su hijo está muy triste. Piensa que la mejor manera de alegrarlo es convertirlo en pizza.

Fuente del libro: <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/cuento-pedro-es-una-pizza>

Dibuja tu propia historia: dinos cuál ha sido el juego más divertido que has tenido en casa. Dibuja a las personas que participaron contigo en ese juego. También podrías dibujar los platillos más deliciosos que te gusta compartir con la familia.

Actividad 5

❖ Chigüiro encuentra ayuda Ivar Da Coll

En este libro álbum Ivar Da Coll narra la historia de un Chigüiro gigante sin valerse de una sola palabra para ello.

Fuente del libro:
<http://www.janer.esc.edu.ar/2020-BIBLIOTECA/Coll%20Ivar%20da%20-%20Chiguiro%20encuentra%20ayuda.pdf>

Sobre el libro álbum: esta historia hace parte de la serie *Chigüiro* que en cada

Dibuja tu propia historia: cuéntanos alguna anécdota en la que hayas necesitado ayuda para superar algún conflicto. Dibuja la acción que muestre que querían mostrar y quién te ayudó.