

Hola familias,

Debido al coronavirus nos encontramos en una situación compleja para todas las familias (sin ir al trabajo, sin colegio, sin actividades de ocio...) y no sabemos el tiempo que durará.

Por tanto, desde las **Escuelas Deportivas Municipales** hemos pensado aportar nuestro granito de arena para que los niñ@s de nuestro pueblo puedan mantener el cuerpo activo, la salud a tope y no saturarse de pantallas. Y es que cada vez que hacemos algunos de estos juegos, es como si se recargara la batería de energía y salud 😊.

Para ello, mientras dure este tiempo de **CONFINAMIENTO**, iremos publicando una serie de juegos sencillos que podemos realizar en casa y donde los padres podréis participar con vuestros hij@s y pasar el confinamiento algo más divertido.

Hoy envío 5 juegos con dados, que mezclan azar y actividad física para hacer más llevadero estos días de encierro por el coronavirus
#QuédateEnCasaJugando

Si hay algo que casi todas las personas respetamos es el azar. Que un dado saque 1 o saque 6 es respetado por todos y además añade ese toque de incertidumbre que gusta y engancha.

Por tanto, aquí os dejo 5 ideas de juegos:

1. ¡A por el 20!

Objetivo conseguir 20 puntos. Coge un dado y lánzalo. Si superas el reto te anotas los puntos obtenidos en el dado.

¿Cómo hacerlo? Coge una hoja de papel. En la hoja de papel, asocia un número a una acción sencilla a realizar. Por ejemplo:

- 1 —> Lanza un rollo de papel arriba, toca el suelo y cógelo. 3 veces.
- 2 —> Lleva un cubo, o un juguete, de un lugar A de la casa a otro B sin tocarlo con las manos.
- 3 —> Lleva pelota rodando de un lado al otro de la casa sin que toque nada.
- 4 —> Golpea un globo con todas las extremidades del cuerpo (los dos brazos y piernas) y la cabeza sin que caiga el globo al suelo.
- 5 —> Bailar el estribillo de una canción. ¡La que más te guste!
- 6 —> Lanzar el rollo de papel higiénico a una botella y derribarla

Nota: Modifica los retos a tu antojo. Esto es solo una idea.

2. ¡Eres un suertudo!

Este juego es similar al primero peeeeeroo... vamos añadirle una pizca más de azar. El objetivo es conseguir 20 puntos. Ojo, a los dados:

- 1 → Súmate un punto (por tu cara bonita).
- 2 → ¡A sudar! 20 saltos con palmada en el aire seguidos tienes que dar si 2 puntos quieres sumar.
- 3 → Pierdes 3 puntos.
- 4 → ¡Enhorabuena! Suma 4 puntos si consigues 5 saltos a la pata coja dar. (Pueden ser más en función de la edad).
- 5 → ¡Precioso número! 5 repeticiones de saltos tienes que hacer siguiendo el siguiente orden: pie izquierdo solo, pie derecho solo, dos pies juntos, dos pies separados, salto con palmada al aire.
- 6 → ¡Caramba! Pierdes todos tus puntos

Nota: ¿Quieres poner más números y más retos? Coge otro dado y arreglado.

3. ¡Lanza, lanza... con lo que te toque, toque!

Se utilizan 2 dados, uno indica el objeto a derribar y el otro con qué derribarlo.

- Dado 1
 - 1 → Botella de agua de plástico.
 - 2 → Lata.
 - 3 → Vaso de yogurt.
 - 4 → Cubo de plástico.
 - 5 → Bote de Champú.
 - 6 → Juguete estilo Playmovil (de tamaño pequeño)
- Dado 2:
 - 1 y 4 → Rollo de papel higiénico
 - 2 y 5 → Goma de borrar
 - 3 y 6 → Cojín

4. Hasta la otra pared saltando

El objetivo de este juego es llegar hasta la pared de enfrente. Para poder avanzar hay que lanzar el dado y saltar de un golpe el número de baldosas que haya sacado con el dado. Si no lo consigue se quedará en la misma casilla.

- 1 → Salta 1 baldosa.
- 2 → Salta 2 baldosas.
- 3 → Salta 3 baldosas.
- 4 → Salta 4 baldosas.

- 5 —> Salta 5 baldosas.
- 6 —> Salta 6 baldosas.

Nota: Los números altos de lozas, favorece el azar ¡nadie querrá sacar un 6!. Pero si ves que seis lozas son muchas puedes poner a partir de un número el máximo de lozas que consideres que pueda saltar.

5. ¡Baila que te baila!

El objetivo es bailar durante 30 segundos delante de la familia. ¡Todas las personas de la casa juegan! ¡Obligatorio! Vamos a utilizar dos dados para este juego.

- Dado 1: ¿Cómo se baila?
 - 1 —> Baila solo con las manos y cabeza
 - 2 —> Baila solo con los pies.
 - 3 —> Baila con todo el cuerpo.
 - 4 —> Baila sin poder despegar los pies del suelo.
 - 5 —> Baila como si tuvieras un 1% de batería o robot.
 - 6 —> Baila para celebrar que hemos vencido al coronavirus.

Nota: ¡imaginación al poder!

- Dado 2: ¿Qué tipo de música?
 - 1 —> Música tipo balada o clásica
 - 2 —> Música tipo flamenco.
 - 3 —> Música tipo rock duro.
 - 4 —> Música tipo pop.
 - 5 —> Música tipo salsa.
 - 6 —> Música tipo techno.

Nota: pon los tipos de música que quieras. O incluso selecciona canciones concretas. Hay doble trabajo, buscar las canciones y luego bailarlas.

¡¡¡MUCHO ÁNIMO Y DIVERSIÓN!!!