

The background image shows a school building with a wooden facade and several windows. A group of people, including children and adults, are walking along a path in front of the building. The scene is outdoors with trees and a clear sky. The text is overlaid on this image.

Proyecto: “Vacaciones de invierno”

**Actividades de
recreación**

Con la mirada puesta en el receso escolar, creemos que es necesario descansar de las clases virtuales, ya que entendemos que las mismas cansan y agotan mucho debido a la concentración que requieren para estar atentos a todo lo que pasa en la pantalla. No sólo el descanso debe ser para los chicos, sino también para los padres, que deben ayudar a sus hijos con las tareas.

Frente a lo expuesto, proponemos un listado de juegos y actividades concretos para los diferentes grados de primaria. El principal consejo es que se relajen y que se distiendan, y aprovechen esta situación de vacaciones de invierno en aislamiento para compartir momentos de entretenimiento en familia

Esperamos volver a vernos pronto.

Saludos cordiales

Las actividades propuestas a continuación tendrán su explicación por escrito y otras serán explicadas mediante videos que acompañarán el proyecto.

Embocar la pelotita: para poder realizar este juego hay que recolectar por toda la casa baldes, palanganas, ollas, jarritos, vasos, fuentes, etc. (cosas que sirvan para embocar). Cada elemento que recolectamos les debemos asignar un puntaje (dicho puntaje puede estar distribuido por complejidad; por ejemplo: el balde tiene 50 puntos porque es grande y más fácil de embocar y el jarrito vale 200 puntos ya que es más difícil de embocar). Cada integrante de la familia debe tener una pelotita chiquita estilo ping pong (la podemos tener en casa o fabricarla con papel, hojas de cuaderno, medias, etc.). Todos los elementos que recolectamos deben estar ubicados juntos en un punto (A) y todos nosotros tenemos que estar ubicados enfrentados a ese punto pero a una distancia considerable. A la orden cada integrante por turno debe tratar de tirar su pelotita y embocar en algunos de los recipientes, cada vez que emboca tiene que anotar el puntaje logrado en un cuaderno. Cada integrante tira una vez y vuelve al final de la fila, así sucesivamente hasta que se acaba el tiempo (por ejemplo 5 minutos). El integrante que sumo más puntaje es el ganador.

Transportistas de cosas: para este juego se deben armar dos equipos, cada integrante de cada equipo debe tener un elemento de su casa en la mano (toalla, gorra, etc.). A la orden deben llevar ese elemento hasta un punto determinado y volver corriendo para que salga el otro familiar o para agarrar otro elemento. Lo difícil de este juego es que ese elemento que llevan lo tienen que transportar con alguna parte del cuerpo (mano, planta del pie, cabeza, etc.) pero no se puede repetir; por ejemplo si A lleva la gorra con la cabeza haciendo equilibrio, B no puede utilizar la cabeza. Gana el equipo que transportar más rápido todos los elementos.

Caminito por casa: el objetivo de esta actividad es ir de un punto (A) al otro (B) atravesando obstáculos (sillas, mesa, bidones de agua, etc.). Cada obstáculo hay que pasarlo de diferentes maneras, por ejemplo: las sillas por abajo, las mesas por arriba, esquivar los bidones de agua, saltar los tupperes, etc. Dependiendo de la edad y del espacio se les puede agregar más elementos y mayor dificultad.

Actividad física como medio de vida: esta actividad no requiere movimiento, es simplemente tomarse algunos minutos del día y charlar con sus hijos de la importancia y de los beneficios que tiene realizar actividad física para nuestra salud; y por el contrario remarcar los efectos negativos que tiene el sedentarismo sobre nosotros.

Sombrero de copa: para realizar este juego necesitamos botella, pelotas de papel o tapita, gorro o vincha. Lo que debemos hacer es cortar la base de la botella, adherirla al sombrero o vincha, generando el "sombrero de copa". Se pueden armar equipos o se puede jugar de manera individual. En el caso de jugar en equipos, mi compañero me arroja las pelotas o tapitas hacia arriba y tengo que intentar atraparlas con el sombrero. El que más junte será el ganador.

Soplavazos: para realizar este juego necesitamos vasos, agua y pelotitas de plástico. Debemos colocar los vasos en hilera con agua, casi llenos, la pelotita la vamos a poner en el primer vaso y soplando debo hacerla saltar hacia el vaso siguiente, el primero que logre hacerlo sin que se caiga y sin saltar ningún vaso, será el ganador.

Dibujo de espalda: para realizar este juego necesitamos hojas y lapiceras. Mi compañero estará de espaldas a mí, con una hoja y una lapicera, tendrá que interpretar lo que le dibujo en su espalda con el dedo. El que adivine más dibujos primero será el ganador.

La búsqueda del tesoro: escondan algunas pistas en su casa y hagan una búsqueda del tesoro. Para este juego casero necesitas un plano de tu casa o de la habitación donde queráis hacerlo. Dibuja los elementos que hay en ella y coloca pistas escondidas debajo de cada uno. Si los niños ya conocen los números puedes hacer que sigan un orden para completar una búsqueda del tesoro por etapas. Otra opción es que señales la inicial de algunos objetos y muebles y la dibujes en el plano. Con la letra "S" sobre el sillón y una pista debajo del mismo, "M" para la mesa del comedor, etcétera. De este modo los niños también se irán familiarizando con las letras.

Colorear remeras: para realizar este juego es necesario tener remeras lisas que ya no usemos y temperas o acrílicos. El juego es sencillo: hay que seleccionar distintos colores y pintar en las remeras el dibujo que más deseamos.

El cuarto oscuro: un integrante de la familia 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 a la persona que esta afuera para que entre y los 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.

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.

Pac-Man: las instrucciones del mismo se muestran detalladas en el video.

Carreras de lapiceras: las instrucciones del mismo se muestran detalladas en el video.

Carrera de gusanos: las instrucciones del mismo se muestran detalladas en el video.