

COTLAS Asociación

Entidad declarada de utilidad pública



COTLAS CONTIGO EN CASA

PREPARA TU PROPIA GINCANA EN CASA

Una manera fácil y sencilla de hacer deporte en casa

“3 en Raya”

El objetivo del 3 en Raya es ser el primero/a en colocar las tres fichas en raya.

Para jugar a este juego en primer lugar tenemos que elaborar un tablero de tres en raya, tamaño familiar, con 9 cuadrados (se puede utilizar cinta de carroceros, cuerdas, ropa como calcetines, medias o camisetas para construir las líneas rectas).

Una vez tenemos nuestro tablero familiar tendremos que preparar 5 fichas de dos colores o formas diferentes (pueden utilizarse cucharas y tenedores, rollos de papel higiénico pintados, chapas, cartulinas de colores...) por cada equipo o jugador/a y ya estamos listos/as para comenzar.

Cada jugador/a o equipo marca su salida colocándose en una de las casillas del tablero. Cada turno el jugador/a se desplazará dejando en la casilla anterior una de las fichas y así hasta que gaste todas sus fichas.

Gana el jugador/a o el equipo que antes consiga colocar sus 3 fichas del mismo color o forma en raya (vertical, horizontal o diagonal).

“¡A por el tesoro!”

Con este juego pretendemos llegar al otro lado los/as primeros/as, sin pisar el suelo, con ayuda de los cojines, para conseguir nuestro tesoro.

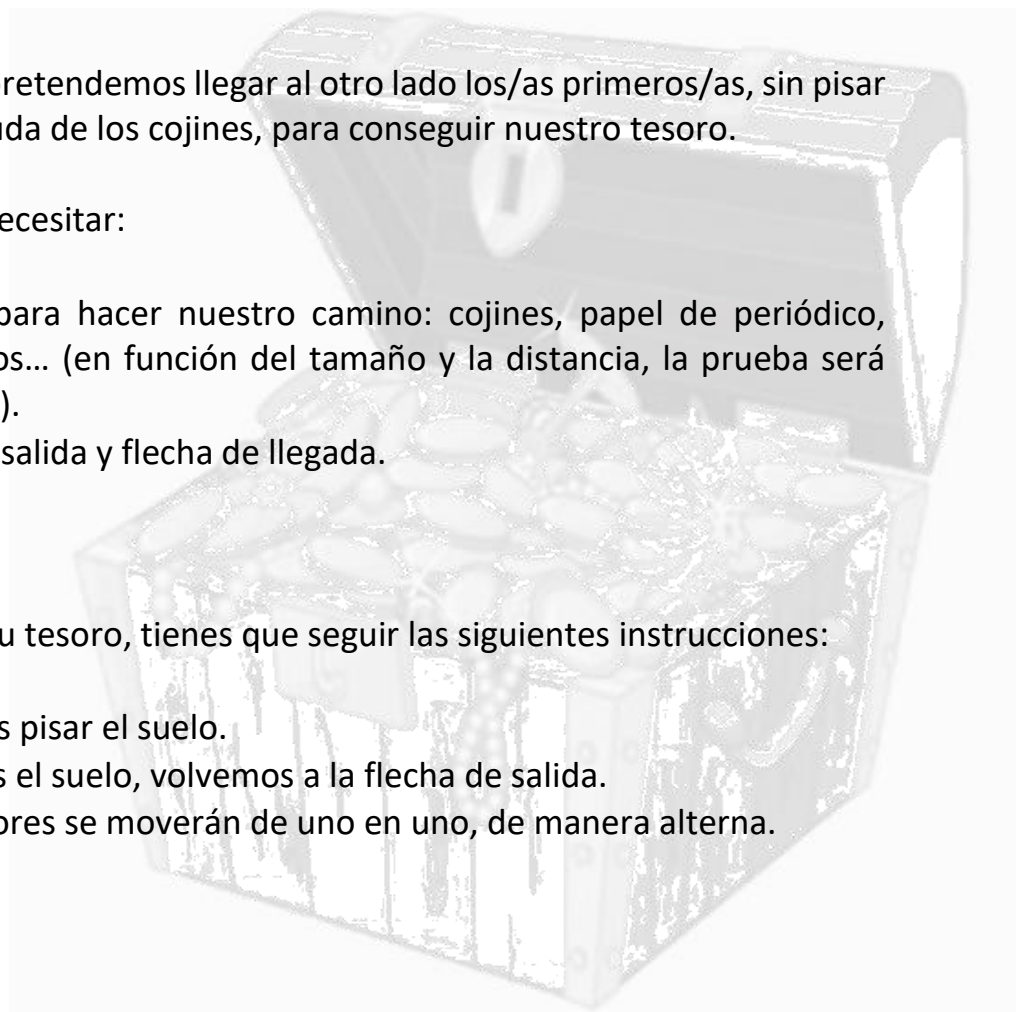
Para ello vas a necesitar:

- Material para hacer nuestro camino: cojines, papel de periódico, telas, folios... (en función del tamaño y la distancia, la prueba será más difícil).
- Flecha de salida y flecha de llegada.

¡Atención!

Para conseguir tu tesoro, tienes que seguir las siguientes instrucciones:

- No puedes pisar el suelo.
- Si pisamos el suelo, volvemos a la flecha de salida.
- Los jugadores se moverán de uno en uno, de manera alterna.



¡Volley Ball!

¡Vamos a adaptar el juego del voleibol para poder jugar en casa!

El objetivo principal de este juego es lograr pasar el globo al campo contrario por encima de la red o la cuerda e intentar que toque su suelo. Ganará la partida quien consiga hacer 10 puntos.

Lo primero es hacer la red casera. Podemos utilizar cuerdas, gomas, o papel higiénico atado a dos sillas. También podemos utilizar una mesa pequeña.

Una vez tenemos nuestra red vamos a construir el campo de juego. Para ello vamos a atar una cuerda, lana, o goma de una silla a otra en una habitación o pasillo. Hay que recordar que ambos campos deben tener el mismo espacio.

Finalmente necesitamos tener globos. En caso de no tener globos podéis usar telas, calcetines, bolas con papel... ¡¡dejar volar la imaginación!!

¡Y con todo esto ya estamos preparados/as para comenzar a jugar!

Reglas del juego:

- No se puede sujetar el globo solo se puede golpear.
- Se pueden dar 3 golpes como máximo para pasar el globo al campo contrario.

¡¡Y no olvidéis que el verdadero sentido del juego es Pasarlo Bien!!

“Balón diana”

Con esta divertida dinámica, os proponemos adaptar el clásico juego de baloncesto, en casa.

El fin del juego es sencillo, encestar el mayor número de veces posibles un objeto en la “canasta”, de manera que ese número sea mayor que el de tus adversarios/as.

Para ello necesitarás los siguientes materiales:

- Una pelota (puedes usar un globo, unos calcetines enrollados, papel, tela, cualquier cosa que pueda servir como pelota ¡deja volar tu imaginación!
- Una canasta (una caja, un aro, tela, papel, etc., cualquier cosa que pueda servir como imitación a una canasta).
- Una pizarra, rotuladores, papel, boli, lápices (cualquier cosa en la que podamos anotar los puntos. Te aconsejo que hagas una tabla con vuestros nombres y si os atrevéis podéis inventaros unos apodos, ¡cómo verdaderos deportistas!).

¡Recuerda!

Los puntos pueden ser importantes, pero la verdadera finalidad de este juego es pasar un rato entretenido con tu familia.

¡1, 2, 3... Coordinados!

Vamos a poner a prueba nuestra coordinación de manos y pies.

La finalidad de este circuito es tratar de llegar al otro lado sin caernos y sin equivocarnos.

Podemos hacer el circuito tan largo como queramos y modificarlo a nuestro gusto, pero hay que ir con cuidado y estar atentos porque si nos caemos o nos equivocamos, nos toca empezar de nuevo.

Lo primero antes de nada es preparar el circuito y para esto vamos a necesitar:

- Folios y plantillas (podéis usar plantillas descargadas o aprovechar y con un rotulador usar la silueta de vuestros propios pies y manos) y una línea de salida y otra de meta.

Aquí podéis ver como se juega a este circuito:

<https://www.pinterest.es/pin/543668986269580006/>

¡¡Y ahora solo os queda ponerlos a jugar!!

¡Loca carrera de Obstáculos!

En esta ocasión debemos sacar el guerrero o guerrera que llevamos dentro y superar todas las pruebas que se nos presentan hasta llegar a la meta.

Para ello tenemos que usar nuestra imaginación y todo lo que tengamos a mano:

- La mesa para reptar por debajo.
- Las sillas para pasar de una a otra con cuidado y con supervisión de adulto.
- Poner obstáculos y hacer ZIG-ZIG.
- Usar un par de sillas y el palo de la escoba para pasar por encima.
- Atar cuerdas, pañuelos, lana a los pomos de las puertas y sillas para hacer una telaraña e intentar atravesarla...
- Dar la vuelta a la mesa del comedor con un libro en la cabeza sin que se nos caiga.
- Ir de un punto a otro de la habitación con una pelota entre las piernas sin que toque el suelo.
- Usar cinta de carroceros para hacer juegos de equilibrio y laberintos...

“Vuelta a la calma”

Para acabar vamos a relajarnos después de mover nuestro cuerpo.

Tenemos varias opciones:

1. Podemos hacer masajes en fila con toda la familia y ayudándonos de esta canción:

<https://www.youtube.com/watch?v=dtesNj4DeD8&t=47s>

2. Podemos jugar a adivinar que letra (mayúscula) estamos dibujando en la espalda.





CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

Por su gran espíritu deportivo y conducta respetuosa durante la primera Gincana en Casa con "CotlasContigoEnCasa".

MERCHE

Equipo de Coordinación



LUCÍA

Equipo de Coordinación