

La realización de manualidades puede servir para el desarrollo de la motricidad fina y pasar un buen rato en familia para ocupar el tiempo en estos días tan difíciles para todos. Las manualidades que vemos a continuación, son para confeccionar material deportivo, el cual se podrá usar durante la cuarentena dentro de casa y cuando pasen estos días en la calle. No olvides decorar tu manualidad al acabarla.

### **PELOTAS DE MALABARES**

**Material necesario:** globos (unos 10-12), bolsas, tijeras y harina/arroz/lentejas

Rellenar la esquina de una bolsa de plástico transparente con arroz, harina o lentejas y atar lo más apretado posible. Cortar la parte estrecha de un globo y meter la bolsa dentro. Repetir esta operación con otros dos globos más para que la pelota quede compacta. Realizar 3 pelotas por persona

- Es recomendable usar bolsas transparentes ya que son más finas que las blancas y el resultado final es mejor. Por cada bolsa se pueden hacer dos pelotas, ya que se utilizan las esquinas.
- La cantidad de arroz, harina o lentejas, dependerá del tamaño de la mano de la persona que las vaya a usar, le tienen que caber dos pelotas en una mano a los mayores de 6 años y trabajaremos con una pelota por mano a los menores de 6 años.
- Es recomendable usar globos de color distintos para la última capa, de esta manera podremos identificar las pelotas a la hora de realizar los juegos
- Esta manualidad servirá para realizar juegos de malabares y desarrollar la coordinación oculomanual



### Ejercicios:

Una pelota una persona en el sitio: (Probar primero con la mano dominante y luego con la no dominante)

- Botar con la derecha
- Botar con la izquierda
- Un bote con la derecha un bote con la izquierda
- Dos botes con la derecha (boto y dejo que bote otra vez)
- Dos botes con la izquierda
- Dos botes con la derecha, dos botes con la izquierda
- Un bote- dos botes con la derecha
- Un bote- dos botes con la izquierda
- Un bote dos con una mano y luego con la otro
- Contra la pared
- Con la izquierda
- Una vez con cada mano
- Contra la pared con bote
- Por debajo de las piernas
- Dar lanzar arriba o botar y dar x palmadas antes de coger
- Lanzar arriba y dar 3 palmadas
- Botar, dar una vuelta de 360° y recoger la pelota

Una pelota una persona mientras andando:

- Misma secuencia que anterior.

Una pelota dos personas

- Pases por arriba
- Pases botando
- Pases con dos botes
- Pasar- recibir con la otra mano.

Dos pelotas dos personas

- Dos pases a la vez por arriba
- Dos pases a la vez botando
- Una pasa por arriba y otra botando
- Cambio
- Una pasa por arriba y otra botando y al siguiente pase al revés

Dos pelotas una persona. Si la acción realizada es diferente en cada mano, ir acambiando.

- Botar con la derecha y con la izquierda de manera alterna
- Botar con las dos manos de manera simultanea
- Botar con las dos manos de manera simultanea y coger con la otra mano
- Con una mano boto y con la otro lanzo hacia arriba
- Cambio
- Dos botes, lanzo hacia arriba
- Un bote lanzo dos veces
- Dos botes lanzo una vez, un bote lanzo dos veces

- Con una mano lanzo y con la otra boto de manera simultanea
- Con una mano boto, con la otra mantengo arriba un globo
- Botar y cambiar de mano la otra pelota y recibir con la otra
- Botar, cambiar dos veces de mano la otra pelota y recibir con la otra mano
- Con dos pelotas, lanzo con bote y recoger con la otra mano
- Botar en la pared de manera alterna
- Botar en la pared de manera simultanea
- Botar en la pared de manera simultanea y coger con la otra mano
- Botar en la pared con una y con la otra cambiármela de mano
- Realizar el ejercicio anterior seguido y a la señal cambiar la acción que hace la mano
- Botar en la pared con una y con la otra dos cambios de mano
- Botar y la otra cambiar de mano
- Botar y cambiar de mano dos veces
- Botar con una por debajo de las piernas, con la otra normal y recoger con la otra mano
- Una bota contra la pared y la otra contra el suelo de manera alterna
- Como el anterior pero de manera simultanea
- Lanzar las dos al aire y recoger con la otra mano
- Con las dos pelotas en una mano, lanzo una pelota arriba y antes de recogerla lanzo la otra

### 3 pelotas:

- Dos pelotas en una mano y una en otra, lanzamos al aire una pelota de la mano en la que tenemos 2, cuando esta en el aire la primera pelota, antes de recibirla con la otra mano, lanzamos la pelota de la mano en la que tenemos 1. Recogemos la primera pelota lanzada con la otra mano tras lanzar la pelota. Lanzar la ultima pelota antes de recoger la que esta en el aire...
- Como el ejercicio anterior pero lanzando contra la pared.

## **STICKS DE MAZABOLL**

**Material necesario:** El palo de un recogedor o similar, una botella de medio litro o de litro y medio y cinta aislante/americana/de carroceros y similar.

Para realizar esta manualidad, simplemente introducir el palo del recogedor en la botella y damos varias vueltas con cinta. Puedes decorar la manualidad para personalizarla pintando la botella. Como pelota se puede usar una pelota de tenis o una pelota de gomas puma.



**Juegos:** (colocar mano dominante debajo)

- Conducción libre de la pelota
- Conducción en zigzag (colocar botellas para hacer el zigzag)
- Pases contra la pared
- Colocar botellas como si fueran bolos e intentar derribarlas en dos tiradas
- Colocar una botella, intentar derribarla, cuando se consiga un paso mas atrás y así sucesivamente.
- Colocar una portería con botellas y realizar tiros con un familiar que actuara de portero. Cambio de roles.
- Realizar dos manualidades y jugar un partido con un familiar
- Colocar un pasillo con dos tiras de cinta, golpear la pelota desde el principio e intentar que la pelota vaya entre las dos líneas hasta el final del pasillo

## RAQUETA DE BADMINTON

**Material necesario:** percha, media, cinta aislante y papel de periódico

<https://trebolito.com/como-hacer-una-raqueta-con-una-percha/>

El en link explica como realizar la raqueta. El mango se puede realizar, simplemente colocando papel de periódico y cinta aislante alrededor, siendo esta una manera igualmente válida y más rápida y sencilla. Como pelota se puede usar una pelota de pin-pong o similar. También la podemos fabricar con una hoja de periódico hacemos una bola y recubrimos con cinta aislante o celo.

Ejercicios. Probar también con la mano no dominante

contar cuantas veces se consigue:

- Toques
- Toque de revés
- Un toque normal, uno de revés
- Toque arriba
- Toques arriba de revés
- Toques arriba, uno normal y uno de revés
- Toques bajos
- Toques bajos de revés
- Golpeos contra la pared
- Toques libremente y me voy cambiando la raqueta de mano
- Pases por parejas sin red
- Pases por parejas con red
- Partidillo con un familiar, colocando una mesa o una cuerda como red



## **TRAGABOLAS**

**Material necesario:** vaso de plástico o de yogurt, cordel o trozo de lana, aguja o punzón, pelota de pin pong o de papel de plata.

- Haz un agujero en el vaso, pasa la cuerda y anuda.
- Elige la longitud de la cuerda que creas conveniente dependiendo de la edad. Cuanto más larga, más complicado. Incluso puedes realizar dos o tres artefactos con diferentes longitudes de cuerda.
- Para unir la pelota a la cuerda puedes agujerearla y hacer un nudo, grapar la cuerda y anudar o unirla con cinta.



Retos, completar meter la pelota 10 veces al vaso con cada mano:

- En el sitio
- En el sitio a la pata coja
- Con la otra pierna
- Mientras ando
- Mientras corro
- En el sitio con los ojos cerrados
- Golpeando la pelota con el pie
- Con el otro pie
- Golpeando la pelota con la cabeza
- Mientras salto con los pies juntos
- Mientras me levanto y me siento de una silla o mientras realizo sentadillas

## CHAPAS

Con chapas de botellines de cerveza o con tapones de botella.

### Juegos:

- Se realiza un circuito con dos tiras de cinta aislante pegada al suelo o con rotulador borrable (el de las pizarras). El circuito debe de tener entre 2 y 4 metros de largo y una anchura de un palmo aproximadamente, con diferentes curvas, dependiendo de la dificultad que le quedamos dar. Cada jugador llevará una chapa y la golpearán 3 veces por turno. Gana el primero que acabe el circuito sin salirse de él, el que se salga, vuelve a empezar. Puedo golpear las chapas de los otros jugadores para sacarla y que tengan que volver a empezar. También puedo colocar obstáculos (una botella, palillos, trozos de pajita, un coiletero, estrechamientos...). Mientras la chapa toque la línea, se considerará válida y no tendrá que retroceder al principio. Si se dispone de pasillo largo o de espacio para realizar un gran circuito de 7 y 8 metros, se puede realizar un circuito de esta distancia con diferentes puntos de control. Eso significa cada cierto espacio coloco una marca que será el punto de control, y si me salgo del circuito o me tiran fuera mi chapa solo tendré que retroceder hasta este punto.



- Se realizan dos líneas. Se tira desde detas de una y el objetivo es acercarse lo máximo posible a la otra sin pasarme. Cada ronda se cambia el turno de tirada. El que gane consigue un punto, y gana el primero que llegue a 10. Variantes: me puedo pasar de la línea, simplemente gana quien se acerque más; en vez de una línea me tengo que acercar a un objeto, por ejemplo botella.

- Colocaremos un pasillo largo y recto, de un palmo aproximadamente. Realizaremos un lanzamiento y el objetivo es llegar lo mas lejos posible del pasillo sin salirme. El que lo consiga puntúa. Variante, realizar 3 lanzamientos por persona cada turno.
- Juego para dos jugadores. Cada uno empieza con un numero determinado de chapas, por ejemplo 5 cada uno. En cada chapa se dibuja una X en un lado y un O en el otro. Un jugador lanza dos chapas a la vez, una de cada uno. Antes de cada lanzamiento se determina si un jugador es X o O. Si salen dos X se lleva las dos chapas el jugador X, si salen dos O el jugador O, si sale una de cada manera, se repite el lanzamiento. El lanzamiento lo realiza una vez cada jugador y es este el que elige si es O o X. Gana el jugador que deja sin chapas al otro o que más chapas tenga al transcurrir un tiempo determinado
- Dibujamos un circulo con rotulador en el suelo o un cuadrado con cinta, de unos dos palmos de punta a punta. Colocamos en el centro una chapa. El resto de jugadores controlará una chapa cada uno. Lanzaran por turnos, empezando a una determinada distancia, por ejemplo, a un metro del cuadrado. El siguiente lanzamiento se realizará desde donde nos hayamos quedado. El que saque la chapa del circulo gana. Se puede golpear la chapa de los demás jugadores. Variantes, realizando el circulo mas grande o mas pequeño; empezando mas lejos o mas cerca; colocar varias chapas dentro del círculo y cada una que se saque es un punto; cada turno realizar 2 o 3 golpes antes de pasar al siguiente jugador. También se puede usar una bola de papel albar dentro del círculo.
- Dibujamos una línea o colocamos una marca que será la zona de salida y dibujamos un circulo en otra habitación de la casa. Cada jugador tendrá una chapa a la cual golpeará por turnos. El objetivo es ir acercándose al circulo, el primer jugador que meta su chapa dentro de este ganara. Una variante sería la siguiente, cada jugador contará con 2 chapas o con una chapa y una pelota de papel de plata. Una de las dos chapas es la que se puede golpear con los dedos y a la otra chapa o la pelota de papel de plata es lo que hay que meter en el círculo, golpeándolo con la primera chapa.

## ZANCOS

**Material necesario:** Dos latas de comida del mismo tamaño vacías. Servirían las de nesquik o las de tomate o similar, cuerda y algo para agujerear las latas.

Se agujerean las latas por un extremo con dos agujeros, uno enfrente del otro, se pasa la cuerda y se ata. El niños se tiene que subir a los zancos y atar la cuerda unos centímetros por debajo de su cadera.

<https://www.youtube.com/watch?v=GJIrtVZqXvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=m0o5B0x1kCI>

[https://www.youtube.com/watch?v=RAPjaZb\\_GVQ](https://www.youtube.com/watch?v=RAPjaZb_GVQ)



Los ejercicios, colocados de mas fácil a mas difícil, por lo tanto, realizar en orden. Una vez finalizados todos ejercicios, se pueden repetir con unos zancos más altos.

### Progresión zancos

- Ando solo con un zanco
- El otro pie
- Me subo y me bajo los dos pies en el sitio en el sitio
- Ando apoyándome por la pared o de la mano con un familiar
- Ando libremente
- Ando realizando zigzag entre botellas
- Ando lateralmente
- Ando lateralmente hacia el otro lado
- Ando levantando mucho las rodillas cuando levanto el zanco del suelo
- Paso por encima un pequeño obstáculo, por ejemplo, una botella
- Ando con pasos grandes
- Ando con las piernas muy abiertas
- Ando colocando un zanco delante del otro (puedo colocar un pasillo, dibujado con rotulador borrable o con cinta aislante).
- Ando con un volante de badminton en la cabeza
- Ando con una cuchara en la boca y una pelota de pin pong

## JUEGOS DE BOLOS

**Material necesario:** botellas, latas, rollos de papel higiénico vacíos, pelotas (de tenis, de gomaspuma, pelotas de malabares...)

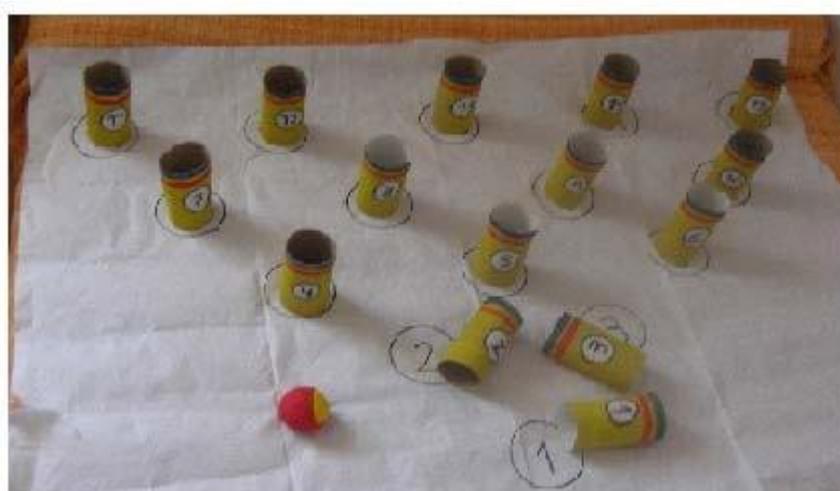
Las botellas deberán de llevar algo de agua para dificultar su derribo, cuanto mas agua mas complicado derribarlas. Con los mas peques se pueden poner vacías o casi vacías. Jugar también con la distancia la que se tira, lo juntos o separados que estén los objetivos, el tamaño del móvil y de los objetivos... Colocar una línea para tirar detrás de ella y una pequeña marca donde tienen que ir colocados cada bolo.

Crea tus propios juegos y sistemas de puntuación:

- Un lanzamiento cada uno y cada objetivo derribado un punto
- Dos lanzamientos cada uno, el segundo solo se colocaran los objetivos que no se han derribado, cada objetivo derribado un punto.
- Como el anterior pero dos puntos por lo objetivos derribados en la primera ronda
- 1 o 2 tiradas por turno, quien mas objetivos derribe gana un punto.
- Colocar diferentes objetivos (botellas de medio litro, botellas de litro y medio, garrafas, latas). Las botellas cuanto más llenas estén mas difícil de derribar son, juega con eso dependiendo de la edad de los niños
- Juegos por parejas
- Lanzando diferentes móviles (pelota de tenis o padel, de gomaspuma, de futbol, botella, lata...) Cuanto más grande sea el móvil, mas separados tienen que estar los objetivos.
- Marca la distancia desde la cual debes de lanzar y varíala dependiendo de la dificultad del juego.
- Realizar lanzamientos con ambas manos para el desarrollo oculomanual bilateral.
- Puedes colocar los objetivos como en el juego de bolos oficial y usar su sistema de puntuación.

<https://www.boleraspleno.com/web/faq/maecenas-tristique-orci-ac-sem-duis-ultricihre-tra-magnauae-ab-illo-inventoa-ster-port-rsen-maet-jhaslelu-misleui-portau-2/>





## **TIRACHINAS**

**Material necesario:** botella, globo y papel de aluminio.

<https://www.youtube.com/watch?v=mp294-fPOsg>

Las bolas realizarlas con papel de aluminio



## **Juegos:**

- Colocar muñecos de playmobil o similar encima de una mesa o el suelo y derribar
- Realizar una diana con dos folios pegados y pegar en la pared
- Colocar palillos en una caja de cartón
- Intentar tirar las pelotas lo mas lejos posible
- Intentar acercarse a un objeto, por ejemplo una botella. Colocar a diferentes distancias.
- Colocar un objetivo (muñeco por ejemplo) y colocar lejos, puede ser incluso en otra habitación. Tirar intentando acercarme lo máximo posible. Volver a tirar desde donde cae la pelota hasta acertar en el objetivo.

## **BOTTLEBOL**

**Material necesario:** Garrafa de las blancas con asa.

Simplemente recortamos los últimos 3 dedos de la garrafa. Como pelota, podemos usar una de pin pong, hacer una con papel de plata o con papel de periódico (bola con periodico recubierta con celo o cinta)



### Juegos:

- Pases con un familiar, primero cerca y me voy alejando
- Toques: lanzo con una mano, cojo con la garrafa; golpeo con la garrafa recojo; golpeo dos veces con la garrafa recojo; golpeo tres veces con la garrafa, recojo...
- Derribar objetivos golpeando con la garrafa (botellas, muñecos)
- Colocar una caja e intentar meter la pelota dentro, empezamos cerca y nos vamos alejando. Para hacerlo más divertido se puede jugar por turnos con un familiar. Coloco una serie de marcas y cada vez que marco acierto de la de atrás, el primero que acierte desde la ultima gana. o simplemente desde la misma marca en x tiros a ver quien acierta más. La caja se puede colocar en el suelo o encima de una mesa o silla. También se puede colocar una botella como objetivo
- Voleibol: en el pasillo o en algún lugar de la casa colocaremos algo lo cual nos servirá de red (dos sillas y una cuerda, una mesa una cuerda pegada de lado a lado...) y dibujaremos dos campos iguales a los lados de la red (como si fuera un minicampo de volei). Hay que lanzar golpeando con la botella y recoger también con la botella. Se hace punto cuando la pelota cae en el capo del contrario o cuando el contrario falla (pasa la pelota por debajo o la tira fuera).