

Materiales Reciclados

Utilización en Educación Física

“CARIOCAS”

Material principal:

Una madeja de lana.

Materiales secundarios:

Cuatro páginas de papel de periódico (o de alguna revista de propaganda) y unas tijeras.

Ciclo:

Debido a la complejidad que puede acarrear el procedimiento, hemos decidido que ambas actividades van a ir orientadas al tercer ciclo de primaria.

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: Cogemos la madeja de lana y las cuatro hojas de papel de periódico.



Paso 2: Hacemos dos bolas de papel utilizando dos páginas de periódico para hacer cada una de ellas. Tenemos que apretarlas bien para obtener un mejor resultado.



Paso 3: Vamos enrollando la madeja de lana alrededor de las dos bolas de papel, apretando y procurando cubrir toda la superficie de ambas.



Paso 4: Cuando ambas bolas estén cubiertas de forma uniforme, cortamos el hilo y anudamos varias veces para que no se suelte, dejando un trozo de hilo sobrante en forma de lazo, como podemos observar en la siguiente imagen.



Paso 5: Cortamos 3 hilos más de la madeja, aproximadamente, de un metro de longitud cada uno. Haciendo coincidir sus extremos, lo anudamos varias veces al lazo sobrante de la bola y hacemos lo mismo por el extremo contrario, dejando otro pequeño lazo en el que podemos introducir tres de nuestros dedos. Hacemos el mismo procedimiento con la otra bola y ¡ya tenemos nuestras cariocas!



Actividades:

1. *“Quítale la cola al burro”.*

Dicha actividad consistirá en que los niños/as han de colocarse la carioca como si fuera la cola de un animal, introduciéndose el extremo contrario a la bola levemente por el pantalón. A continuación y desplazándose como un cuadrúpedo, tendrán que quitarle la cola a sus demás compañeros. Gana el último que conserve su cola.

2. *“Aprendo a bailar las cariocas”*

Esta actividad consistirá en que los niños/as aprendan a realizar movimientos básicos con las cariocas. Podemos introducir también cruces sencillos. Una vez que los niños han captado la idea, pondremos música para que ellos bailen libremente las cariocas, siguiendo el ritmo de la melodía.

“LOS BOLOS”

Material principal:

Seis botellas de plástico.

Materiales secundarios:

Un trozo de cartón, papel de aluminio, cinta adhesiva, papel de color, pegamento, tijeras y pintura en espray para la decoración.

Ciclo:

Esta actividad irá dirigida al segundo ciclo de primaria.

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: Cojemos seis botellas de plástico y las llenamos un poco de agua (arena, grava... etc) para que se mantengan en equilibrio.



Paso 2: A continuación, decoraremos las botellas, podemos utilizar diversos materiales, pero en nuestro caso lo haremos con pintura en spray.



Paso 3: Posteriormente con los folios de color haremos los números que posteriormente colocaremos con pegamento en las botellas.



Paso 4: Cogemos un cartón y dibujamos una especie de aro que posteriormente recortaremos con la ayuda de unas tijeras.



Paso 5: Para decorar dicho cartón utilizaremos papel de aluminio. Este es el resultado de toda la manualidad.



Actividades:

1. “Los lanzamientos”.

Los niños se reunirán en grupos de cinco personas y por turnos irán lanzando el aro con el objetivo de meterlo en el gollete de la botella. Cada uno de los componentes anotará la puntuación obtenida y al final se sumarán los puntos y ganará el que más puntos haya conseguido.

2. “Los bolos”.

Se dispondrán los bolos exactamente igual que en la actividad anterior y se dividirán los alumnos en grupos de cinco. Se les proporcionará a cada alumno una pelota, con la que tendrán que derivar el mayor número de bolos posibles.

“EL TRAGABOLAS”

Material principal:

Una caja de cartón.

Materiales secundarios:

Pegamento, cinta adhesiva, cartulinas de colores, rotuladores de colores.

Ciclo:

Dicha actividad irá dirigida al segundo ciclo de primaria.

Proceso de fabricación:

Paso 1: Despegar todos los pliegues de la tapa de la caja para poder pegarlos más fácilmente junto al cuerpo de la caja. Pegar con cinta adhesiva o pegamento la tapa a la caja para que quede cerrada.



Paso 2: Pegar cartulinas de colores sobre la caja para taparla por completo. A parte de cinta adhesiva también podemos utilizar pegamento de barra para que quede mejor.



Paso 3: Cuando la caja este forrada hacer en una base de la caja tres agujeros de diferentes tamaños y otro en la parte de abajo más grande para que las bolas que entren puedan caer hacia abajo. (Puedes pedir a un adulto que te ayude a recortar los agujeros).



Paso 4: Decora los agujeros como más te gusten poniéndoles caras divertidas o lo que quieras y añádele una puntuación a cada uno, al más pequeño la mayor porque es más difícil acertar y al más grande la menor ya que es más sencillo.



Paso 5: Por último, sino tienes pelotas o bolas que puedas utilizar las puedes crear tu mismo fácilmente con un trozo de cualquier papel reciclado hecho una bola y lo metes dentro de un globo para que quede forrado, puedes hacerlas de varios tamaños y colores.



Actividades:

1. “Lanza con puntería”.

Se puede realizar una competición de puntería donde los niños por grupos jueguen con este material (o incluso individualmente) y vayan anotando sus puntuaciones, después de un tiempo limitado ganará el que obtenga más puntos.

2. “Me salvo”.

Este material también se podría utilizar para cada vez que vayamos a realizar algún otro juego como tal que sirva para decidir quien se la queda o quien se “salva”, por ejemplo, si introduce una bola se libra o más difícil aún tiene que acertar tres seguidas o dos al mismo agujero, etc. Así también lo toman como un juego de calentamiento y les sirve para desarrollar la superación.

“MARACAS”

Material principal:

Dos latas de refresco.

Materiales secundarios:

Un poco de arroz (lentejas, alubias, o similar), cinta adhesiva, tijeras y papel. De forma optativa, podemos usar pintura en espray para decorar y papel de colores.

Ciclo:

Dirigiremos esta actividad al segundo ciclo de primaria, ya que a estas edades los niños tienen ya algo desarrollado el sentido del ritmo.

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: Cogemos las dos latas e introducimos un par de puñados de arroz en cada una de ellas.



Paso 2: Arrancamos la latilla de ambas latas.



Paso 3: Colocamos una pequeña pieza de papel sobre el orificio y la aseguramos con bastante cinta adhesiva.



Paso 4: Con pintura en spray coloreamos la superficie de ambas latas.



Paso 5: Una vez que la pintura esté seca podemos decorar las latas colocándoles un trozo de papel de color en la parte superior y fijándolo con una gomilla elástica; además podemos pegar en la superficie recortes de revistas o dibujos hechos por nosotros mismos.



Actividades:

1. “Maraqueando”.

El profesor inventará un ritmo con sus maracas que los alumnos/as deberán recordar. Éstos irán desplazándose por la pista, moviéndose al ritmo de la música e imitando la melodía propuesta por el profesor.

2. “Representaciones”.

El profesor dividirá la clase en grupos y propondrá a cada uno de los grupos la representación de una escena de la vida cotidiana que ellos tendrán que representar para que sus compañeros adivinen de qué se trata. La cosa se complica, ya que la representación se llevará a cabo de forma mímica y acompañándose únicamente de el sonido de las maracas.

“PESAS”

Material principal:

Tres rollos de papel de cocina.

Materiales secundarios:

Cola, papel de periódico, dos embases de pollos asados, papel de aluminio, pegamento y tijeras.

Ciclo:

Esta actividad irá dirigida al segundo ciclo de educación primaria

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: El primer paso que vamos a realizar es unir los tres rollos de cocina con pegamento los rellenamos de papel de periódico y, a continuación lo forraremos de papel de aluminio.



Paso 2: Una vez terminado procederemos a rellenar los embases con bolas de papel de periódico, y luego cortaremos un círculo en las tapaderas de los embases y a continuación las forraremos con papel de aluminio:



Paso 3: Cuando tengamos todo forrado continuaremos uniendo los materiales, cojemos los rollos de cocina una vez pegados y forrados y los unimos a las tapaderas, y para terminar cerramos el envase con las tapaderas. El resultado será este.



Actividades:

1. “Hacemos ejercicio”.

De forma individual y dispersos por el espacio, cada alumno tendrá que levantar la pesa diez veces con cada mano, para ello seguiremos las instrucciones del profesor para hacer bien el ejercicio. Luego haremos el ejercicio con las dos manos.

2. “Con cuidado”.

Para este ejercicio colocaremos varios obstáculos en el suelo y haremos un circuito para ello utilizaremos la pesa, varias cuerdas, conos y aros. Los alumnos realizaran el circuito con los brazos hacia arriba y sujetando la pesa, para ello tendrán que realizar el circuito sin que se les caiga la pesa.

“Vasos y pelota”

Material principal:

Dos vasos de plástico.

Materiales secundarios:

Cola, agua, un pincel, papel de cocina, papel pintado, dos cordones de lana y cuatro chapas.

Ciclo:

Segundo ciclo de educación primaria.

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: El primer paso que vamos a dar es mezclar la cola con agua en las mismas cantidades y a continuación procederemos a forrar ambos vasos con el papel de cocina y con la mezcla.



Paso 2: Una vez seco volveremos a repetir el proceso pero con el papel pintado.



Paso 3: A continuación cogeremos el cordón lo cortamos dos veces la medida del vaso, y lo dejamos preparado para unirlos a las chapas, las cuales cogeremos y aplastaremos con un martillo, le abrimos un pequeño orificio a cada una, por el que pasaremos el cordón y lo anudamos para que no salga.

Paso 4: El siguiente paso que vamos a realizar es hacer un pequeño orificio al vaso en la parte de abajo, una vez hecho metemos el cordón con otra chapa para evitar que salga, y el resultado es este.



Actividades:

1. “Encestemos”.

De forma individual y dispersos por el espacio, cada alumno tendrá que encestar la bolita en el vaso. En un límite de tiempo de dos minutos quien encestes más bolitas en el vaso obtendrá más puntos. Una vez que haya terminado el tiempo, preguntaremos y haremos un recuento de números de veces encestando la bolita y gana el que más punto haya sumando.

2. “Con puntería”.

Su organización consiste por pareja, los jugadores estará a una distancia de un metro del compañero, la actividad consiste en encestar en el vaso del contrincante la bolita, en esta actividad no está agarrado con el hilo o la lana, la bolita del vaso. El que mayor número de veces enceste la bolita gana.

“LOS ZANCOS”

Material principal:

Dos latas de tomate frito.

Materiales secundarios:

Dos trozos de cuerda, un destornillador, lezna, témperas de colores y pinceles.

Ciclo:

Esta actividad irá dirigida al tercer ciclo de primaria.

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: Cogemos las latas y les quitamos las pegatinas que llevan.



Paso 2: Se realizan agujeros opuestos sobre el borde de las latas, primero con la lezna se inicia los agujeros y luego con el destornillador se terminan los agujeros.



Paso 3: Decoramos las latas con témperas de colores.



Paso 4: Cogemos cada lata y se utiliza la cuerda para cada una. Se introduce un cabo de fuera a dentro de la lata, se estira y se le hace un nudo para evitar que se salga. La medida que debe tener la cuerda es a la altura de la cadera de la persona que utilice el zanco. ¡Y ya tenemos los zancos!



Actividades:

1. “Andamos con los zancos”.

Los alumnos/as se colocan sus zancos y se sujetan a las cuerdas con las manos. Los alumnos/as irán andando a pasitos cortos levantando las rodillas y el profesor irá indicándoles la dirección: hacia adelante, hacia atrás, de lado... etc.

2. “Yincana”.

El profesor realizará un circuito de obstáculos con colchonetas, cuerdas, vallas, picas, bancos suecos... etc. Los alumnos/as irán pasando por él. Realizarán varias repeticiones.

“RAQUETA”

Material principal:

Dos perchas.

Materiales secundarios:

Unas medias, una lazo, tijeras y cinta adhesiva.

Ciclo:

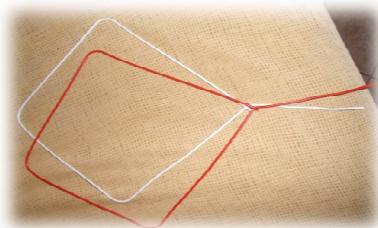
Debido a la dificultad planteada para la realización de dicho material, consideramos oportuno realizarla en el tercer ciclo de primaria.

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: Se buscan los materiales reciclados que vamos a utilizar en nuestro proceso de fabricación de la raqueta (percha de alambre que se pueda malear, unas medias de vestir y lazo del pelo), y los utensilios que nos van a hacer falta para realizarlo (tijeras y cinta aislante).



Paso 2: Deformamos las dos perchas hasta conseguir que ambas tengan forma de raqueta.



Paso 3: Unimos las dos perchas con cinta aislante.



Paso 4: Introducimos una pierna de la media en la raqueta con cuidado de no partirla y le damos forma redonda. Luego para que quede amarrada y para que nos sirva de adorno cogemos el borde de la raqueta y lo rodeamos con un lazo en espiral.



Paso 5: Por último con unas tijeras cortamos el resto de media que no nos sirve y con cinta aislante forramos el mango dándoles cuantas vueltas necesitemos para tener un mango que no se nos resbale de las manos.



Actividades:

1. “Casillas”.

La clase se dividirá en dos grupos grandes. En la línea media del campo se colocará un jugador de los “Casillas”, quienes tendrán que frenar a los jugadores del equipo contrario, que tratarán de atravesar la línea sin ser tocados por el contrario. Todos los jugadores deberán llevar la pelota en la pala, sin que ésta se les caiga.

2. “Muerto”

El profesor se coloca en un lado del campo, el resto de alumnos en el otro, los campos están separados por una red de entre 0,5 y 1m. El profesor lanza una bola a un jugador, el cual está situado en mitad de la pista. Éste golpeará la bola tratando de pasarla al campo contrario: si la bola es buena se colocará de nuevo en la fila para golpear en el próximo turno o si la bola es mala, estará “muerto” y deberá correr al campo contrario para tratar de coger las bolas que a continuación golpearán sus compañeros. Si coge la bola con bote, habrá recuperado “su vida” y se cambiará por el jugador que haya golpeado; si coge la bola sin que ésta dé ningún bote, entonces habrá salvado a todos los jugadores que en ese momento estén “muertos”. Ganará el jugador que, estando solo en el campo de los “vivos” golpee tres bolas seguidas dentro del campo sin que ningún jugador las coja.

“PELOTAS DE MALABARES”

Material principal:

Globos.

Materiales secundarios:

Arroz y tijeras.

Ciclo:

Tercer ciclo de primaria.

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: Conseguir todos los materiales reciclados que vamos a utilizar en nuestro proceso de fabricación (utilizaremos 3 globos por cada bola pero es conveniente tener globos de sobra porque siempre se rompe alguno, medio vaso de arroz por cada bola y tijeras).

Paso 2: Se coge uno de los globos y se le corta la punta. A continuación, introduciremos medio vaso de arroz dentro de dicho globo; para ello necesitaremos la ayuda de otra persona que nos sujete el globo mientras introducimos el arroz.



Paso 3: Cogemos otro de los globos y le cortamos la parte estrecha, quedándonos únicamente con la parte ancha del globo. Con dicho globo, cubriremos el agujero que queda del globo relleno para que no se salga el arroz.



Paso 4: Por último cogemos un tercer globo (de otro color) y le hacemos dibujitos con recortes para posteriormente volver a forrar la pelota que quede colorida y llamativa.



Actividades:

1. “Seguimos las órdenes”.

Con una pelota en la mano la lanzaremos al aire y seguiremos las órdenes del profesor. Por ejemplo: dar una palmada. El alumno tendrá que dar una palmada mientras la pelota esté en el aire después de haberla lanzado.

2. “Cascada”.

Con una pelota en cada mano, lanzar alternativamente (primero una y luego la otra) realizando una X. Combinar lanzar primero con la derecha y luego con la izquierda.

“BATE DE BÉISBOL”

Material principal:

Un cartón de huevos.

Materiales secundarios:

Cola blanca, agua, témpera, papel maché, servilletas blancas y papel de periódico.

Ciclo:

Tercer ciclo de primaria.

Procedimiento de fabricación:

Paso 1: Reunir todos los materiales.



Paso 2: Una vez mezclado el papel maché con las servilletas y el papel de periódico con la cola y el agua, procedemos a colocar la mezcla sobre el cartón de huevos hasta darle la forma buscada. Tenemos que asegurarnos que haya secado bien antes de moverlo o manipularlo de nuevo.



Paso 3: Cuando esté todo seco los pintamos de colores.



Actividades:

1. “Béisbol”

Practicaremos por parejas, varios lanzamientos.

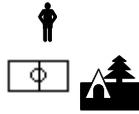
2. “Aprendo a jugar”

Enseñaremos a los niños las reglas básicas del béisbol, ya que es un juego que normalmente resulta desconocido.

ANEXO II

Actividades realizadas con materiales de desecho presentadas en fichas.

“CUIDADO CON LAS PIRAÑAS”.



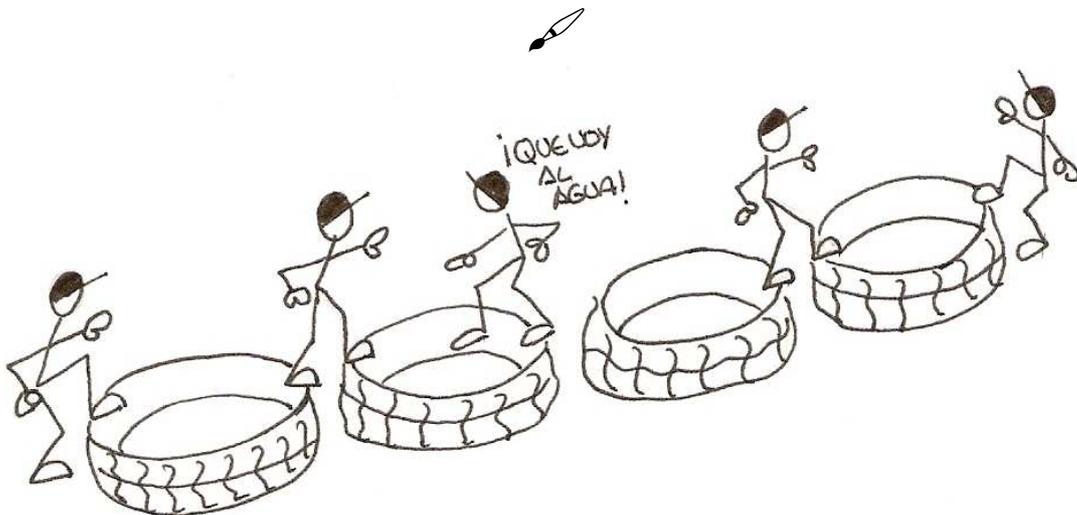

NEUMÁTICOS



*Desarrollar el equilibrio.



Se realiza un camino poco dificultoso con neumáticos. Los jugadores deben realizar el camino en ambas direcciones, aunque encontremos a compañeros realizando el camino inverso. El que caiga al agua (suelo) queda eliminado porque se lo han comido las pirañas.



“PILLA- PILLA”



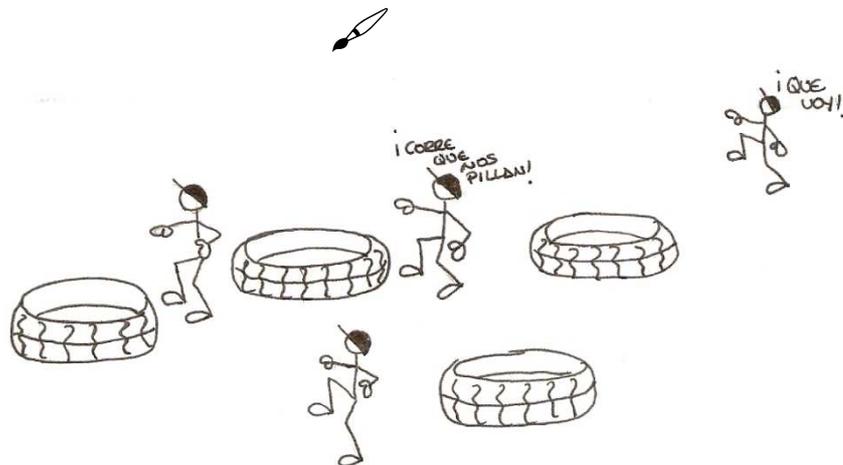

NEUMÁTICOS



*Desarrollar el equilibrio.



Colocar muchos neumáticos sobre la pista y jugar al pilla-pilla, es decir, uno se la queda y tiene que coger a los demás. Si los alumnos se suben en el neumático no podrán ser cogidos.



“ATRAPADOS”



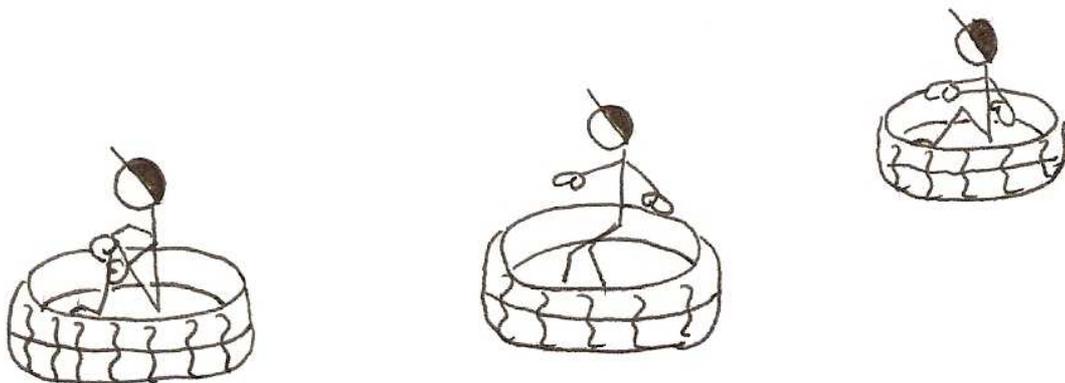
NEUMÁTICOS



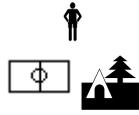
- *Corregir la postura de la espalda en la posición de sedente.
- *Asimilar una buena higiene personal.
- *Descargar de tensión la espalda utilizando el movimiento como terapia.



Colocados en el interior de un neumático, nos sentamos correctamente y hacemos movimientos imaginando que estamos dentro de un gran tubo de paredes redondas. Hacemos como que lo tocamos todo. Nos ponemos de pie para llegar más alto pero sin salirnos del neumático ni de los límites que, imaginariamente, marca en vertical.



“BUSCANDO CASA”



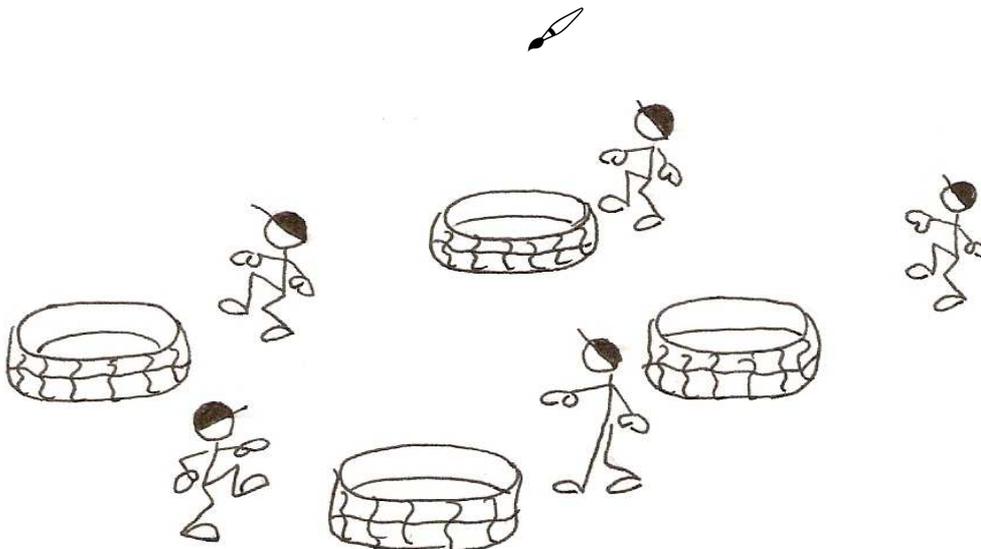

NEUMÁTICOS



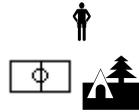
- *Desarrollar la percepción espacial.
- *Trabajar la aptitud auditiva.
- *Trabajar la velocidad.



Se disponen sobre el suelo tantos neumáticos como alumnos haya menos uno.
Los niños correrán entre los neumáticos sin pisarlos, siempre fuera de los mismos. A la señal los niños intentarán meterse dentro del neumático, quedando eliminado aquel que no lo consiga (si no se quiere eliminar a ningún niño, se le dará un punto al que se quede fuera).
El juego continúa quitando neumáticos o anotando puntos. Gana aquel jugador que acumule menos puntos.



“EL CUERVO”



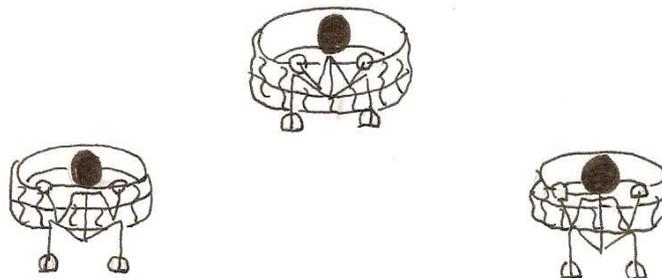

NEUMÁTICOS



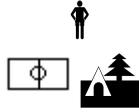
- *Desarrollar el equilibrio.
- *Adquirir mayor confianza e independencia motriz.



El juego consiste en colocarse de cuclillas frente al neumático y apoyar las manos sobre él separadas a la anchura de los hombros. Colocar los codos contra la pared lateral interna de la rodilla haciendo fuerza. Mediante la acción de las puntas de los pies, empujar el cuerpo sobre las manos, hasta conseguir mantenerse en equilibrio.



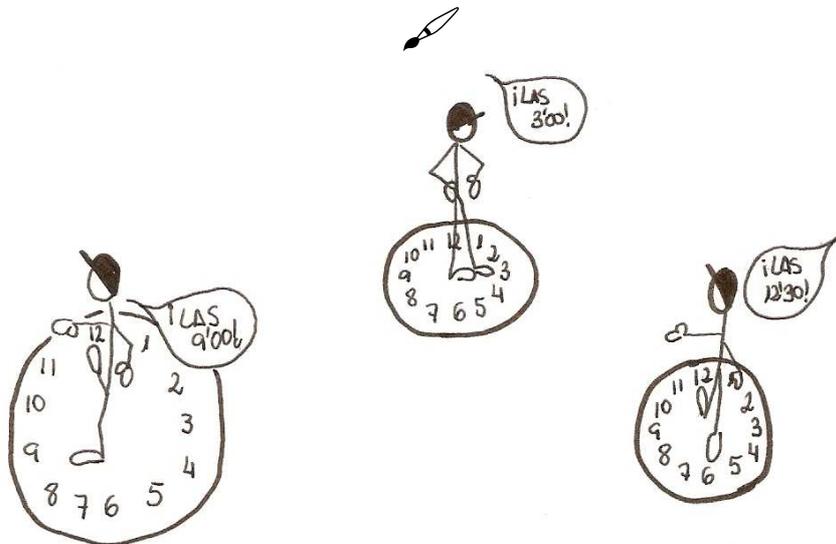
“EL RELOJ”



- *Mejorar el equilibrio.
- *Mejorar la coordinación general.
- *Aprender el funcionamiento del reloj



Cada alumno pintará en el suelo una circunferencia con los doce números. El juego consiste en que el profesor dice una hora y los niños deben marcar con sus pies dicha hora. Antes se habrá determinado cual de los pies representa el papel de la aguja horaria y cual el de los minutos.



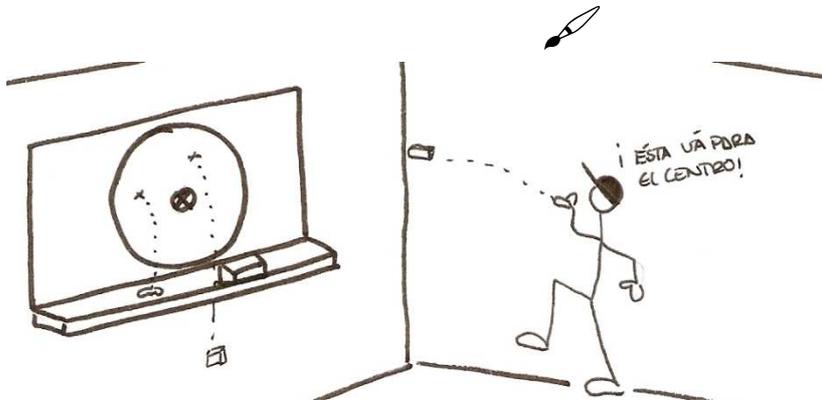
“LA DIANA”



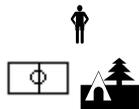
*Desarrollar la coordinación óculo- segmentaria.



Se pinta una diana en la pared. Desde una distancia determinada se lanzan trozos pequeños de tizas intentando dar en el blanco. La tiza deja señal al impactar, por lo tanto nos fijaremos en dichos impactos para saber quien se ha aproximado más al centro.



“ATRAVIESA EL LAGO”



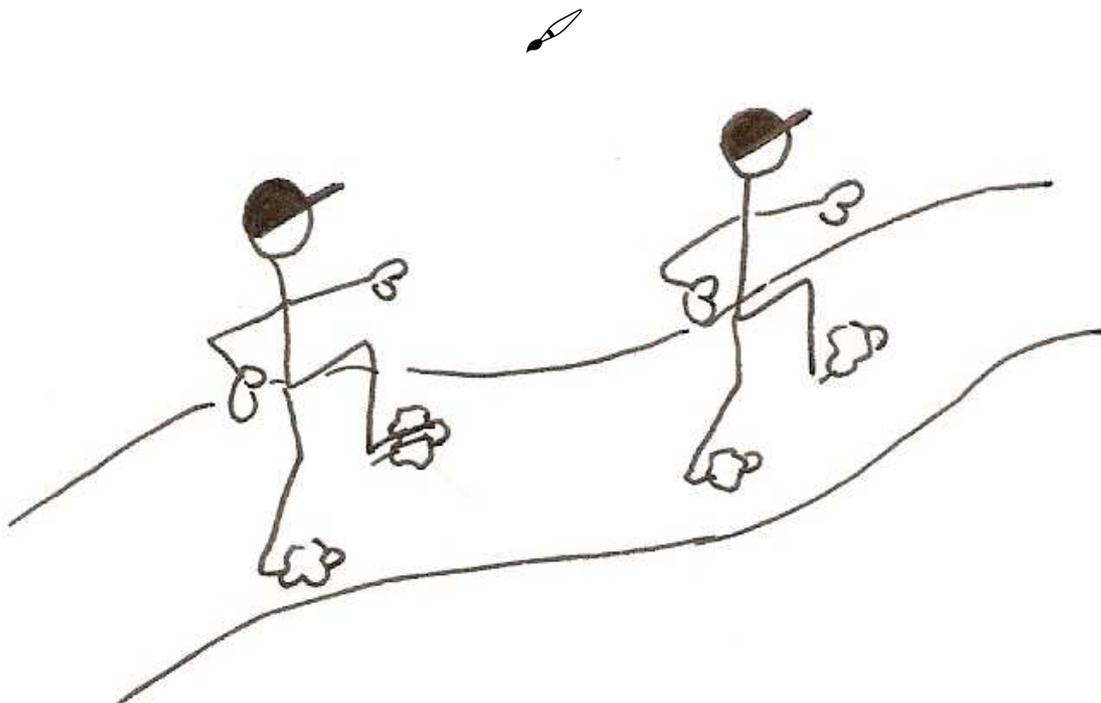
BOTES



*Trabajar el equilibrio y la coordinación general.



Realizar un recorrido con dos botes, de manera que haya que andar sobre ellos, colocando delante el bote ya pisado o utilizado.



“EL SALTARÍN”



BOTES LLENOS DE PAPEL



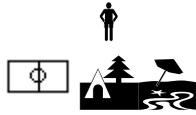
- *Fomentar las habilidades motrices.
- *Mejorar el tiempo de reacción.
- *Desarrollar de la coordinación óculo -manual.



Se lanza la botella al aire y con una camiseta o cualquier otra prenda, se hace como si fuese una cama elástica y se sigue lanzando y recogiendo sin tocar el material con las manos. Al llegar frente a la canasta se intenta encestar.



“EL EQUILIBRISTA II”



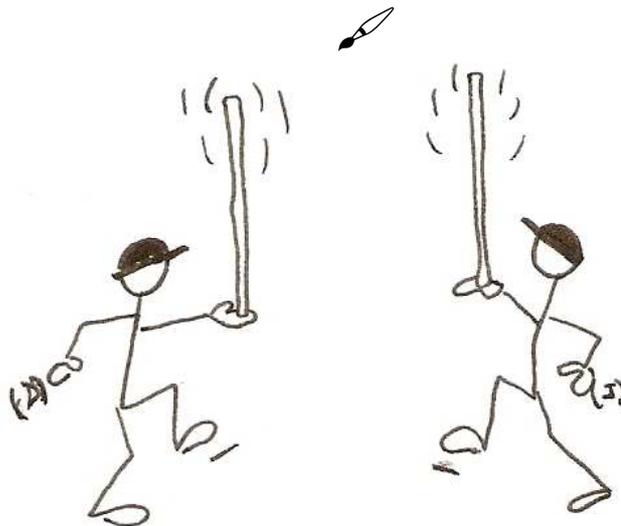

PALOS DE ESCOBAS



- *Trabajar la coordinación óculo-manual.
- *Realizar equilibraciones con un material, con el tren superior.



Cada alumno tiene un palo de escoba. Debe intentar mantenerlo en posición vertical, sin que se caiga al suelo, mientras lo apoya en la palma de la mano. Progresivamente, se irá aumentando la dificultad introduciendo desplazamientos por el espacio, apoyo del palo con los distintos dedos, realizarlo con la mano no preferente, etc.



“TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS”



- *Trabajar la coordinación óculo – manual.
- *Valorar y fomentar la cooperación.



La clase se distribuye en grupos de cuatro alumnos cada uno. Cada jugador con una escoba forma un grupo. Deben transportar con las escobas una pelota, sin que caiga al suelo, si se cae se empieza el recorrido de nuevo. Todas las escobas deben estar en contacto con las pelotas. Gana el equipo que transporte primero la pelota de un lado al otro del gimnasio.



“TAPONES SONAD”



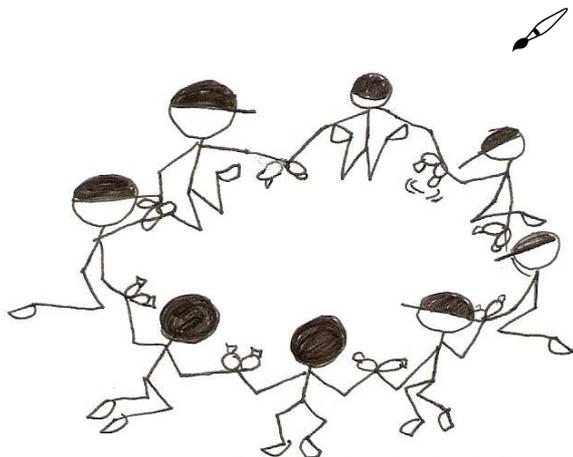
TAPONES



- *Desarrollar la espacialidad y las relaciones espacio-temporales.
- *Mejorar coordinación y la velocidad de reacción.



Los alumnos formarán equipos de 8 y se arrodillarán formando un corro mirando hacia el centro. Cada alumno tendrá dos tapones, uno para cada mano, y las colocarán entrelazadas como indica la representación gráfica. Entonces es cuando se designa cual de los niños va a empezar a sonar su tapón contra el suelo y hacia qué lado. Seguidamente el compañero que tiene la mano en esa dirección debe de hacer sonar su tapón contra el suelo en el menor tiempo de reacción posible, y así, sucesivamente un golpe contra el suelo cada vez. Si se dan dos golpes de tapón, con la misma mano, el sentido del giro cambiará. Cuando uno se equivoca y no hace sonar su tapón cuando le toca o lo hace mal, se elimina la mano que se debía de haber hecho sonar, volviéndose a realizar el juego. Gana el último compañero que quede con los dos o con al menos un tapón intacto sin eliminar.



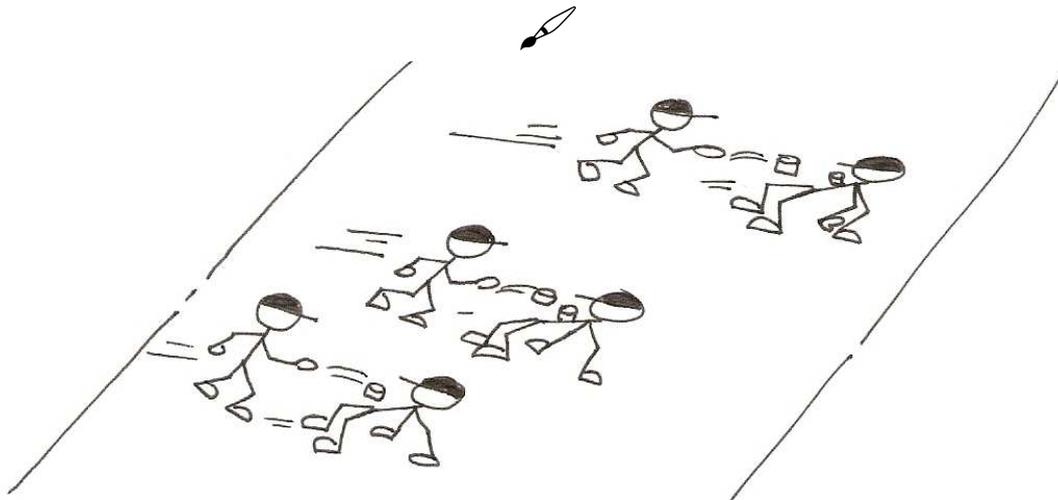
“LA PLATAFORMA MÓVIL”



- *Desarrollar coordinación óculo- manual.
- *Lanzar objetos con precisión en cuanto a distancia y fuerza.
- *Apreciar distancias y trayectorias.
- *Reconocer el hecho de ganar o perder como elemento del juego.
- *Divertirse.



Formarán parejas. Uno de ellos en posición de cuadrupedia supino y el otro frente a él de pie y detrás de una línea prefijada, debe ir lanzando tapones intentando colocarlos en la barriga de su compañero, el cual irá desplazándose, en línea recta hacia el lado opuesto. Al llegar al otro extremo, los alumnos se cambian de rol y repiten el ejercicio. La pareja que más taponos consiga transportar en la barriga será la ganadora.



17/5/2012



OTRA
FORMA DE
REALIZAR
EDUCACIÓN
FÍSICA

TRABAJO SOBRE RECICLAJE

DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA, M^a TERESA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ

ÍNDICE

• Cartones de huevos.....	3 – 5
• Botellas de plástico.....	6 – 10
• Cajas de cartón.....	11 – 16
• Cucharas de plástico.....	17-20
• Platos de plástico.....	20-25
• Latas (refrescos, conservas).....	25- 29
• Globos.....	30-35
• Tubos de papel higiénico.....	36-40
• Bolsas de basura.....	41-47
• Latas (refrescos, conservas).	48-53
• Nueces.....	53-57

- Cartones de huevo

1. ¡Encesta en cartón de huevos!

Material necesario: cartón de huevo, témperas, brocha, rotulador negro.

- Inicio:



- Transformación:

Primer paso: como el cartón de huevo tiene doce agujeros con boquete (utilizaremos esos agujeros para jugar), para ello, asignaremos a cada agujero un color y un número que lo identificará.



Segundo paso: pintamos de blanco tanto la fila de la izquierda como la fila superior para delimitar la zona de juego.



Tercer paso: recortamos la fila superior que no hemos pintado de blanco.



- Resultado:



Actividad 1: Para empezar, colocamos el cartón de huevos a una distancia de 2 metros, y pintamos con tiza una línea en el suelo, que será nuestra línea de tirada. Por parejas, tenemos que tirar una moneda de 20 céntimos y meter la moneda en alguno de los huecos. Quien sume más puntos en 5 tiradas, es el ganador. Podemos ir sumando los puntos en el suelo con tiza.

Actividad 2: Ahora jugamos por colores. Como tenemos repetido dos veces tanto el color verde, naranja, rojo marrón y azul, si encestramos la moneda en estos colores la puntuación solo valdrá 1 punto. En cambio, si encestramos la moneda en el color amarillo, la puntuación será de 2 puntos, pero si encestramos en el color negro, ¡seremos directamente el ganador! La partida será de 5 tiradas cada jugador (por pareja), si algún jugador encestra en el color negro antes de tirar cinco veces, será el ganador y se empezará una partida nueva.

- Botellas de plástico

2. ¡Bolos!

Material necesario: botellas de plástico vacías, pinturas (pintura al agua, temperas, acuarelas, etc.), una brocha y un pincel.

- Inicio:

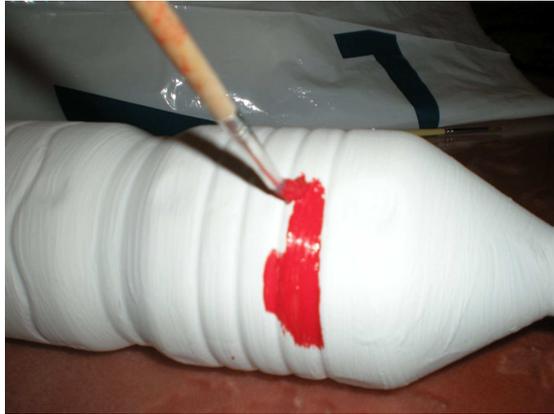


-Transformación:

Primer paso: pinta las botellas de plástico vacías con pintura de color blanca o del color que más te guste, ya sea pintura al agua, temperas, etc. Para ello tendrás que utilizar una brocha.



Segundo paso: una vez pintadas las botellas del color deseado, en este caso pintadas de color blanco, pasaremos a decorarlas. Para ello pintaremos a cada una de las botellas dos líneas de color rojo (puedes utilizar pintura, rotuladores, ceras, etc.), aunque se puede decorar como cada uno desee.



-Resultado:



Actividad: se realizarán dos equipos y ambos deberán realizar diez partidas, estando compuesta cada una de estas de dos lanzamientos. El equipo que logre derribar más bolos es el ganador.

3. ¡Funball!

Material necesario: botellas de plástico vacías, tijeras, pinturas (pintura al agua, temperas, acuarelas, etc.), un pincel, cinta aislante y una pelota o tampones reciclados.

-Inicio:



-Transformación:

Primer paso: con la ayuda de unas tijeras cortamos la botella de plástico por mitad en sentido longitudinal.



Segundo paso: pintamos la botella de color blanco para poder trabajar mejor sobre la superficie.



Tercer paso: una vez pintadas de color blanco podremos decorarlas como más nos guste, es decir, podremos pegar pegatinas, hacerles dibujos, pintarlas, etc. En este caso las hemos pintado de diferentes colores con temperas.



Cuarto paso: para final colocamos cinta aislante sobre el filo de la botella para evitar cortes.



-Resultado:



Actividad: por parejas, uno de los alumnos/as lanzarán la pelota o tapón reciclado y el otro la deberá recoger con el material realizado.

- Cajas de cartón

4. ¡Raquetas elásticas!

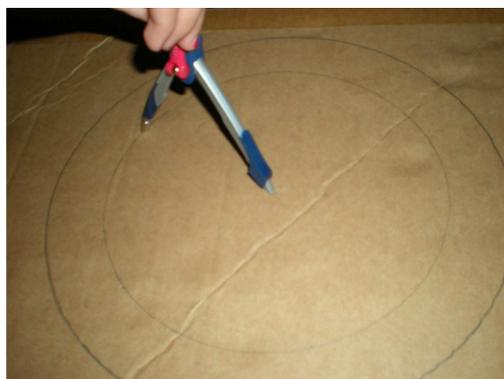
Material necesario: caja de cartón, compás, tijeras, alicates, alambre, cinta aislante, medias de mujer, papel de periódico.

-Inicio:

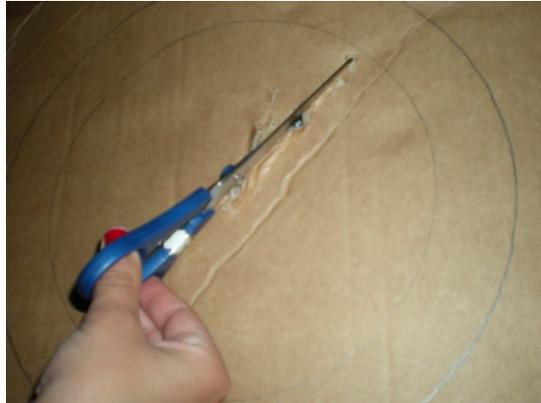


- Transformación:

Primer paso: con la ayuda de un compás trazamos un círculo y a continuación trazamos otro círculo dentro de este, dejando entre uno y otro unos 3 cm de separación. Esto lo repetiremos hasta obtener 6 círculos, es decir 3 para cada una de las raquetas.



Segundo paso: recortamos la superficie de dentro del círculo con la ayuda de unas tijeras y luego recortados el círculo exterior.



Tercer paso: una vez recortados los círculos cogemos uno de ellos y vamos pasando el alambre por todo el marco metiéndolo y sacándolo por ambos lados como si estuviéramos cosiendo y cortamos el alambre restante.



Cuarto paso: luego cogemos los otros dos círculos restantes y ponemos uno por encima del círculo, el cuál hemos rodeado de alambre, y otro por debajo del mismo. A continuación rodeamos todo de cinta aislante.



Quinto paso: seguidamente metemos dicho círculo en una media.



Sexto paso: tras haber metido el círculo en la media haremos un nudo en el extremo para evitar que la media se salga y a continuación cortamos el resto de media.



Para la realización de la pelota utilizaremos papel de periódico enrollado y luego liaremos la pelota de periódico de cinta aislante para darle uniformidad.



- Resultado:



Actividad 1: los niños y niñas por parejas deberán de realizar golpes consecutivos con la raqueta elástica intentando que la pelota no caiga al suelo, así como intentar dar el mayor número de golpes posibles.

5. ¡Tira y encesta!

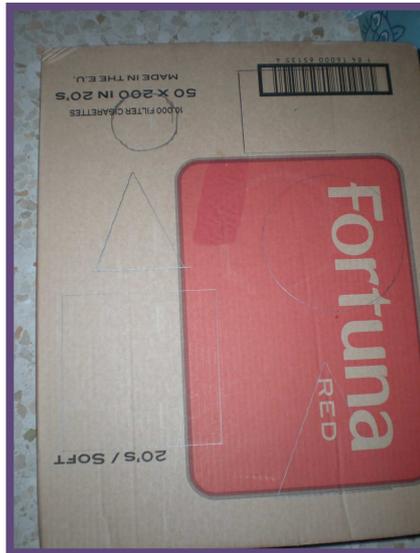
Material necesario: caja de cartón, lápiz, tijera, papel de periódico, pegamento de barra o cola (en caso de usar cola es conveniente utilizar una brocha) y un rotular.

- Inicio:



-Transformación:

Primer paso: en la caja de cartón pintamos con lápiz diferentes figuras (círculos, triángulos, cuadrados, etc.) de diferentes tamaños.



Segundo paso: recortamos con la ayuda de las tijeras cada una de las figuras dibujadas anteriormente.



Tercer paso: una vez recortadas cada una de las figuras pasamos a follar la caja de cartón con periódico. Para ello, utilizaremos cola y una brocha e iremos colocando las hojas de periódico e iremos dando a este con la brocha mojada en cola (debemos dejar los agujeros anteriormente abiertos libres). Para finalizar se pondrán al lado de cada figura un número, dependiendo del tamaño de dicha figura ha de ser mayor o menor. Con los restos de periódico realizaremos pequeñas bolitas (explicación en actividad).



-Resultado:



Actividad 2: con las bolitas realizadas de papel de periódico los alumnos/as deberán de lanzarlas e introducirlas los agujeros de las diferentes figuras. Ganará aquel alumno/a que consiga más puntos. Por tanto es importante que los alumnos/as encesten la bolita por aquellas figuras que tienen una puntuación más alta.

La actividades descritas a continuación son ideales para realizarlas después de una fiesta, ya que sirven para reciclar los materiales de desecho que se producen en ella (fiesta de Navidad, fin de curso, cumpleaños...).

- Cucharas de plástico

6. ¡Catapultas!

Materiales necesarios: dos cucharas de plástico, cinta aislante, témperas, rotuladores permanentes, etc. papel de aluminio, pelota de ping-pong.

- Inicio:



- Transformación:

Primer paso: Limpiamos con agua y jabón las cucharas y cogemos la cinta aislante y las tijeras.



Segundo paso: Colocamos los dos mangos de las cucharas uno opuesto al otro, de forma se monte encima uno del otro. Hay que tener en cuenta que la parte cóncava de la cuchara que bocarriba en ambas. Una vez así, las sujetamos bien y vamos enrollando la cinta aislante por el sitio donde se unen las dos, para mantenerlas bien fijadas. Cuando terminemos este paso, cortamos la cinta sobrante.



Tercer paso: Decoramos las cucharas con pinturas.



- Resultado:



Actividad 1: Los niños se colocan por grupos de 5 entre dos líneas, una será donde se colocarán y la otra servirá como línea de meta. La actividad será parecida a la de la petanca, ya que el objetivo es que los niños lancen las pelotitas de papel de aluminio o pelotas de ping-pong hacia la línea con la catapulta y la que quede más cerca de ella, será la del ganador.

7. Equilibrio con la boca

Materiales necesarios: Una cuchara, pelota de ping-pong, papel de aluminio, témperas, rotuladores, etc.

- Inicio:



- Transformación:

Primer paso: Limpiamos con agua y jabón la cuchara.

Segundo paso: Decoramos la cuchara como queramos.



- Resultado:



Actividad 2: Con la cuchara en la boca y una pelota de papel o de ping-pong sobre ella, los niños tendrán que correr desde la línea de salida hasta la línea de meta, intentando mantener el equilibrio para que la bola no se caiga. Si esto ocurre, deberán de volver a colocarse en la línea de salida y volver a empezar. Gana quién llegue primero.

- Platos de plástico

8. Gira con el pie

Materiales necesarios: Un plato, botella de yogur líquido, cuerda, tijeras, cúter o punzón, cinta aislante, témperas, rotuladores, etc.

- Inicio:



- Transformación:

Primer paso: Limpiar el plato y la botella por dentro con agua y jabón.

Segundo paso: Recortar el plato dejando solo el borde.

Tercer paso: Proteger su interior con cinta aislante.



Cuarto paso: Realizar un agujero en el borde con un cúter, tijera o punzón.



Quinto paso: Pasar la cuerda por el agujero, realizar un nudo por el extremo de la cuerda que queda dentro y el otro, atarlo a la botella.

Sexto paso: Pintar la botella y dejar que se seque.

Séptimo paso: Llenar la botella con un poco de agua para que haga contrapeso.

- Resultado:



Actividad 1: La actividad va a consistir en colocar un pie dentro del plato y moverlo para que la botella gire por el suelo. Con el otro pie tendrán que saltar para esquivar la botella.

9. ¿Este va con este?

Materiales necesarios: cuatro platos, botella de yogur líquido, tubo de metal, tubo de cartón, cuencos de plástico, tijeras, lápiz, Cinta aislante, témperas, rotuladores, etc.

- Inicio:



- Transformación:

Primer paso: Limpiar los platos con agua y jabón.

Segundo paso: Tomamos el tubo de metal y en el centro del plato dibujamos su contorno con un lápiz en dos platos. Repetimos el proceso con otros dos platos, uno con la botella de yogur líquido y otro con el tubo de cartón.



Tercer paso: Recortamos las circunferencias de los cuatro platos. El agujero ha de ser un centímetro y medio mayor que las circunferencias dibujadas. Esto se hace con todos los platos menos con uno de los dos que hicimos con el diámetro del tubo de metal. Éste agujero se realizará con la medida exacta del tubo.



Cuarto paso: Pintamos y decoramos los platos, la botella y el tubo de cartón.



Quinto paso: El centro de los platos los protegemos con cinta aislante (cómo en la actividad anterior).

Sexto paso: Como base de sujeción de nuestros tubos, utilizaremos unos cuencos de plástico a los que le realizaremos en su centro un agujero con el diámetro exacto de los tubos.



- Resultado:



Actividad 2: Los niños tendrán que tratar de encastrar los aros en los tubos, de modo que tendrán que observar cuál va en cada uno. Uno de los aros no va con ningún tubo para que se den cuenta mientras experimentan la coordinación óculo-manual.

- tetrabriks (de 1 litro y 20 cl.)

10. ¡Raquetas recicladas!

Material necesario: tetrabriks, tubos de papel de cocina, papel de aluminio.

- Inicio:



- Transformación:

Paso 1: será colocar el tubo de papel de cocina en la base del zumo, y reseguir el círculo con un lápiz o bolígrafo.



Paso 2: Una vez trazado el círculo, recortaremos siguiendo la línea del lápiz.



Paso 3: Realizado esto, introduciremos el tubo de papel en el agujero. Deberá quedar ajustado, pero para cerciorarnos de que no se sale, aplicaremos cinta adhesiva.



Para hacer la pelota, arrugaríamos un trozo de papel de aluminio, dándole forma redonda, de tal forma que quede así:



Se podrá decorar las raquetas con papel de colores, purpurina etc.



Actividad 1: Los alumnos tendrá que pasarse la pelota con las raquetas por parejas.

11. La barraca

Material necesario: Tetrabriks, papel de envolver regalos, papel de aluminio.

- Inicio:



- Transformación:

Paso 1: Con estos materiales, vamos a construir una barraca. Lo primero será, en volver los tetrabrik con papel de regalo (antes, se pueden rellenar con arroz, lentejas etc. para que haya distintos pesos).



Paso 2: Una vez envueltos todos los tetrabrik, para hacer la pelota, arrugaremos un trozo de aluminio y le daremos forma redonda. Se podrán hacer tantas pelotas como se quiera, incluso de distintos tamaños.



- Resultado:



Actividad 2: La actividad consistirá en colocar los envases a lo largo de una superficie (una mesa, un banco sueco etc.). A 2 metros aproximadamente de la superficie donde se coloquen los envases, se trazará una línea con tiza, y desde ella, tendrán que lanzar con la pelota para tirar los tetrabrik.

- Globos

12. Pelotas con arroz

Material necesario: Globos, arroz.

- Inicio:



- Transformación

Paso 1: Con estos materiales, vamos a hacer pelotas.

Lo primero será echar un poco de arroz en una botellita, y para ello, nos ayudamos con un embudo.



Paso 2: Cuando hayamos vertido todo el arroz en el vaso, inflamamos un globo y le damos unas cuantas vueltas al cuello del mismo (para evitar que se desinfle).



Paso 3: Después, lo ponemos en la boca de la botella, quedando de esta forma:



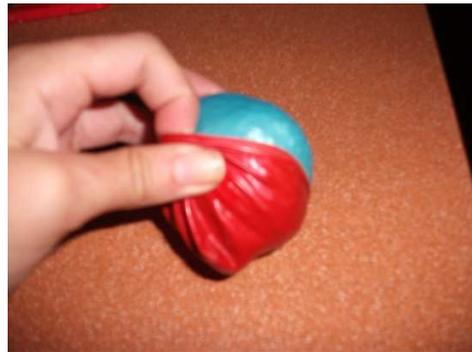
Paso 4: Damos la vuelta a la botella y vertemos el arroz en el globo.



Paso 5: Una vez hecho esto, sacamos la botella y el globo se desinflará, quedando con el arroz dentro.



Paso 6: Finalmente, forramos este globo con otro (al que se le cortará la boquilla), para que no se le escape el arroz.



- Resultado:



Hacer tantas pelotas como se necesite.

Actividad 1: consistirá en realizar malabares con 2,3 o más pelotas y de distinta forma (con una mano, con las dos, alternando tres pelotas etc.).

13. Jugamos con pelotas recicladas

Material necesario: Globos, arroz.

Actividad 2: Realizaremos unas pelotas con las mismas instrucciones que en el ejercicio anterior.

La actividad consistirá en realizar carreras haciendo malabares con las pelotas, tirándolas y volviéndolas a coger, rodándolas por el suelo e incluso haciendo equilibrio con ellas en alguna parte del cuerpo (el hombro, la cabeza etc.).

El alumno/a o los alumnos/as que consigan llegar antes a la meta, ganan.



- Tubos de papel higiénico

14. ¡Encesta y gana!

Material necesario: tubos de papel higiénico, rotuladores y cinta adhesiva.

-Inicio



- Transformación

Primer paso: cortar los tubos en medidas diferentes, para que la dificultad de encestar sea mayor o menos.



Segundo paso: decora los tubos utilizando cualquier tipo de utensilio (colores, pegatinas, envolturas, etc.)



Tercer paso: con cinta adhesiva hay que unir los tubos para que al tirar la bola no se caiga ningún tubo.



- Resultado

Los tubos deben quedar pegados. Luego utilizamos una bola de papel de aluminio empleada en la envoltura del bocadillo y la utilizamos como bola para encestar en los tubos.



Actividad 1: El juego va a consistir en encestar la pelota que hemos formado en alguno de los tubos. Como los tubos son de diferentes tamaños, la puntuación va a ser diferente, por lo cual el tubo más largo puntuará 5, el siguiente por altitud puntuará 3, el siguiente do y por último 2 puntos.

El jugador que mayores puntos consiga será el ganador. En este juego, los jugadores podrán consensuar el número de tiradas de cada uno.

15. Una y otra vez

Material necesario: tubo de papel higiénico, papel de aluminio, un trozo de cuerda y rotuladores.

-Inicio

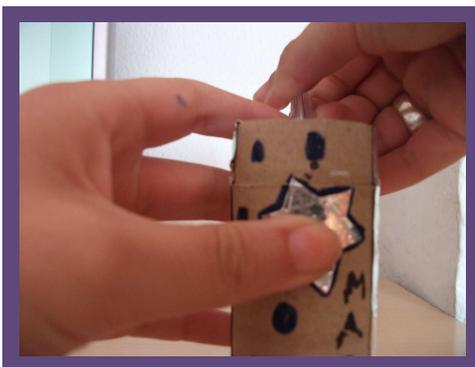


-Trasformación

Primer paso: decorar el tubo de papel higiénico a gusto de cada uno. Para ello, podemos emplear rotuladores, pegatinas, etc.



Segundo paso: con ayuda de un adulto tenemos que hacer un pequeño boquete, por ejemplo con un bolígrafo arriba del tubo para más adelante introducir el hilo.

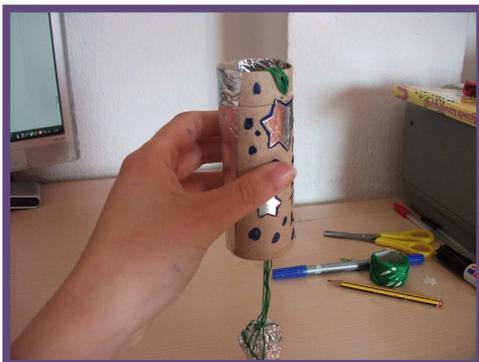


Tercer paso: cogemos un trozo de hilo y lo hacemos doble, para que al mover la bola no se caiga. Al introducirlo le hacemos un nudo y por último anudamos el hilo en la bola, asegurándonos de que este bien sujeta.



-Resultado

La bola debe moverse a la vez que se mueve la cuerda y debe ser introducida en el tubo sin ninguna dificultad.



Actividad 2: El juego es muy sencillo. Cada uno tendrá su propio material, el juego consiste en introducir la bola en el tubo, para ello hay que ser preciso y dar golpes suaves. Cada vez seguramente te acercará más al tubo, pero hasta que no encuentres el golpe perfecto, no se introducirá dentro.

El primero/a que introduzca la bola gana. Se puede intentar todas las veces que uno desee.

- Bolsas de basura

16. “Indiaca”

Material a utilizar: bolsa de basura, periódico y pinturas.

-Inicio



- Transformación

Primer paso: cogemos el papel, bien periódico, revistas, etc. y hacemos una bola. Podríamos hacer la bola de cualquier tamaño, siempre y cuando quepa en la bolsa, pero en este caso será una bola pequeña, como dos puños juntos.



Segundo paso: una vez hecha la bola la introducimos en la bolsa y la cerramos haciéndole un nudo pegado a la bola, para que no pueda salir y la bola no se mueva.



Tercer paso: la parte que sobra, la cogemos y con unas tijeras le hacemos cortes, haciendo con ello unas especies de tiras o plumas.



Cuarto paso: por último adornaremos la indiana empleando cualquier tipo de material (pintura, recortes, tiras, etc.).



- Resultado

Podremos darle a la indiacca tanta veces como queramos.



Actividad 1: Este juego tiene muchas variantes, ya que puede ser utilizado para varias acciones, pero nosotros nos centraremos en una en especial.

Nuestro objetivo del juego va a ser jugar a 1X2. Un jugador lanzará la indiacca al aire dándole un pequeño golpe y dirá 1. el resto de los jugadores tienen que darle y decir X (echándola de nuevo al aire con un golpe), y por último otro jugador deberá darle y decir 2. (Esta vez, la indiacca debe rozar a otro compañero, tras el golpe del número 2 para que salga eliminado del juego), pero si en vez de darle a otra persona, dicha persona la coge sin caer al suelo, la persona que saldrá eliminada será la que le dio en el número 2.

17. Con mi mochila a jugar.

-Inicio:



-Trasformación

Primer paso: envolvemos la caja con periódicos, para que posteriormente pueda ser pintada.



Segundo paso: haremos un agujero en forma de círculo abajo de la caja, con ayuda de un adulto.



Tercer paso: colocaremos una bolsa de basura de forma que el contenido que introducimos no caiga al suelo, para reforzar la bola por dentro podemos ponerle chinchetas.



Cuarto paso: pintaremos nuestra caja a nuestro gusto, pensando que tiene que parecerse a una mochila. Para ello emplearemos todo tipo de pinturas.



Quinto paso: por detrás del dibujo, en la parte posterior de la caja haremos un pequeño boquete arriba y abajo de la caja, a continuación meteremos una cuerda y le haremos un nudo para que no pueda salirse.

Esto lo haremos tanto en el lado izquierdo como en el derecho, de modo que quede en forma de asa.



-Resultado

La caja quedará en forma de maleta.



Actividad 2: El juego va a consistir en intentar encestar el mayor número de bolas en las maletas del equipo contrario. Para ello, cada jugador deberá diseñar su propia maleta.

En el campo de juego se dibujarán dos líneas en ambos extremos del campo los jugadores tendrán que pasar a la línea contraria de su campo, al llegar allí los alumnos harán un recuento sobre el número de bolas introducidas. El equipo que más bolas haya metido ganará. Esto se realizará en un determinado tiempo, a la señal del profesor los jugadores deberán irse moviendo para la línea que les corresponde.

- Latas (refrescos, conservas).

18. ¡Atrapa la lata!

Material necesario: latas, cartón, pintura, pinceles, papel de periódico, alambre, cinta aislante negra.

- Inicio:



- Transformación:

Primer paso:

Recolección de latas de refresco. Una vez visto el número de latas que tenemos, cortamos un trozo de cartón (adaptado al número de latas) sobre el que irán pegadas estas y lo pintamos.



Pasamos a pintar las latas de diferentes colores (las más altas las pintamos de un color y las más pequeñas de otro).



Segundo paso:

Una vez secada la pintura, pasamos a pegar las latas en el cartón con una especie de pegamento (silicona).



Tercer paso:

Se hacen los aros que tendrán que intentar meter en las latas. Se coge el alambre, se le hace forma de círculo, se le enrolla papel de periódico y se termina con cinta aislante negra.



- Resultado:



Descripción de la actividad: La actividad consiste en lanzar aros para intentar encestarlos en las latas. Las latas más altas (verdes) tienen una puntuación de 1 punto y las latas más pequeñas (rojas) tienen una puntuación de 2 puntos. Se darán tres oportunidades al alumnado.

19. ¡Soy más alto/a!

Material necesario: latas de conservas, papel de regalo, cuerda sintética de tiranté, tuercas pequeñas y cinta aislante negra.

- Inicio:



- Transformación:

Primer paso:

Se vacían dos latas de conservas (en este caso, de habichuelas verdes) y se limpian.



Segundo paso:

Se les hace un agujero a cada lado de la lata por el que metemos la cinta de tender y hacemos un nudo dentro de la lata con dicha cinta en el que colocamos una pequeña tuerca para que cuando estiren, el agujero no se deshaga o se rompa la lata.



Tercer paso:

Una vez metida la cuerda y hechos los nudos se forra la lata con papel de regalo y la parte del papel que queda dentro de la lata se pega con cinta aislante negra.



- Resultado:



Descripción de la actividad: Esta actividad consiste en desplazarse por el espacio disponible utilizando esos zancos (el equilibrio se incluye dentro de esta actividad).

- Nueces

20. ¡Cuidado con la bola!

Material necesario: nueces, pintura, pinceles, cartón, cinta aislante negra, bolígrafo y un pendiente de perla.

- Inicio:



- Transformación:

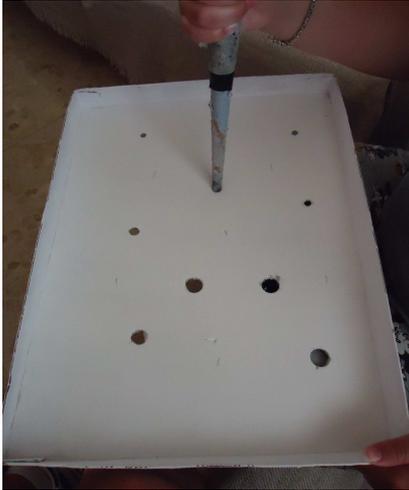
Primer paso:

Se recolectan nueces. Se coge una lámina de cartón y se pinta. Se colocan las nueces dentro de la caja de manera informal para ver como quedaría.



Segundo paso:

Cuando ya se ha secado se le hacen unos cuantos agujeros utilizando un bolígrafo y un pincel. Se colocan nueces por debajo de algunos de los agujeros y se pegan con cinta aislante negra.



Tercer paso:

Se pintan las nueces que van encima del cartón en forma de “mariquitas” para hacer el material un poco más atractivo. También se pintan flores dentro de la caja (como aspecto decorativo) y la perla que hará la función de bola.



- Resultado



1. Esta actividad consiste en ir metiendo la bolita en las nueces que hay por debajo de manera que hay que tener cuidado con los agujeros (se podría caer la bolita) y con las "mariquitas" pues se puede chocar contra ellas. Esta actividad irá acompañada de movimiento por parte de los alumnos y se realizará por parejas de manera que se tendrán que poner de acuerdo para mover la caja de manera que la bolita no se caiga. Los alumnos seguirán un camino trazado por el profesor y los primeros que lleguen sin haber caído ninguna vez la bolita serán los ganadores (si se mete la bolita en las nueces antes de terminar el recorrido hay que sacar la bolita de nuevo y seguir haciendo lo mismo hasta terminar el camino).

2. Esta segunda actividad es igual que la anterior pero habrá dos bolitas en juego (una amarilla como en el caso anterior y otra roja). La bolita amarilla solo podrá entrar dentro de los círculos amarillos y aquella pareja que caiga esta bolita será penalizado volviendo al comienzo del camino. La bolita roja también entrará en los círculos amarillos y si saliera por algún círculo verde no será penalizada esa pareja sino que podrá seguir por donde va.