



# GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR



## GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR LIMA PERU 2020 LG & PM

### GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR

#### INTRODUCCIÓN

Las Actividades recreativas de integración, reduce la probabilidad de sufrir enfermedades como puede ser la obesidad infantil, sedentarismo entre otras por lo tanto, establecer unos hábitos de vida saludable desde el hogar es muy importante dentro del proceso de vida, esta guía se hace con la finalidad de aportar dentro de nuestro conocimiento un granito de arena en la situación en que se encuentra nuestro mundo, que hemos sido atacados por el Covid-19. Por este motivo es recomendable incluir la actividad recreativa en los miembros de la familia y qué mejor que los padres y madres se sientan inmersos en las mismas para motivar a los hijos e hijas y darles a ellos la oportunidad de que jueguen y se diviertan en familia.

Realizar Actividades Recreativas con la familia, puede despertar la inquietud y la curiosidad por el mundo del desarrollo de actividades físicas. Te dejamos algunas ideas para hacer trabajar el cuerpo y el cerebro.

Podemos ser críticos de nuestro propio trabajo, pero esta guía tiene la intención de pasar momentos agradables en familia a través de actividades lúdicas, que nos mantengan unidos frente a este aislamiento social.

**“Guía de Actividades Físicas recreativas realizada con mucho amor”**

“Quédate en casa”

“Pronto saldremos de esta situación y nos volveremos a juntar”

**Luis Alberto Girón Rumiche & Patricia Elizabeth Moran Quijano**

Profesores de Educación Física



Elaborado por: Luis Alberto Girón Rumiche & Patricia Elizabeth Moran Quijano  
Perú 2020

**GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR LIMA PERU 2020**  
**LG & PM**

Actividades Recreativas para el Hogar

Nombre del juego	<b>Circuito por la casa</b>
Edades	A partir de 6 años
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Orientación espacial, agilidad integración familiar.
Materiales	Sillas, mesas , bancos etc.
Descripción	Con objetos cualesquiera vamos haciendo un circuito por la casa, El circuito debe implicar hacer movimientos (saltar sobre obstáculos, pasar debajo de sillas, arrastrarse...) y vuelta a empezar.



**GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR LIMA PERU 2020**  
**LG & PM**

Nombre del juego	<b>Pobre Gatito</b>
Edades	A partir de 6 años –toda la familia
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Integración , emociones gesticular
Materiales	Ninguno
Descripción	Toda la familia se sienta en círculo , menos uno que hace de gatito que va maullando porque tiene mucha hambre y se pasea por delante de los participantes que están sentados en círculo , cada miembro de la familia , le pasará la mano tres veces la mano por la cabeza sin reírse diciendo "pobre gatito" , el que se ríe ocupa el lugar del gatito



Nombre del juego	El teléfono malogrado
Edades	A partir de 6 años –toda la familia
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Integración familiar –hablar con claridad
Materiales	Ninguno
Descripción	Todos los integrantes de la familia se forman en una columna, el primero le dice al segundo en el oído una frase, el segundo le dice al tercero la frase que escucho, así sucesivamente el que dice incorrectamente la frase va perdiendo un punto, va saliendo cuando acumule tres perdidas.



**“QUEDATE EN CASA”**

**GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR LIMA PERU 2020**  
**LG & PM**

Nombre del juego	<b>Quien falta</b>
Edades	Toda la familia
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Conocernos más e integración
Materiales	ninguno
Descripción	La familia se forma en círculo sentados con los ojos cerrados menos uno que le tocara la cabeza a uno de los miembros de la familia, quien se esconderá y el resto tiene que adivinar quién es el que falta en el círculo. Se puede hacer variantes o agregar una acción motriz al quien no adivine quien falta.



<b>Nombre del juego</b>	<b>Cambio de sitio</b>
Edades	Toda la familia
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Conocer más a la familia orientación y ubicación de personas.
Materiales	ninguno
Descripción	La familia se forma en círculo sentados con los ojos cerrados menos uno que le tocara la cabeza a dos de los miembros de la familia, para que se cambien de sitio uno de ellos debe de adivinar quienes son los que se han cambiado, si no adivina quienes son los que se han cambiado se le dice que haga una acción motriz.



**“Pronto nos volveremos a ver con mejores hábitos de higiene”**

**GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR LIMA PERU 2020**  
**LG & PM**

Nombre del juego	<b>Quien soy</b>
Edades	Todos los miembros de la familia
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de la casa
Objetivo	Reconocer quien esta hablando
Materiales	Ninguno
Descripción	Todos los participantes, sentados en círculo, con los ojos cerrados. Se le indica a uno de ellos que pregunte en voz alta "¿quién soy?" El resto, sin abrir los ojos, debe adivinar quién es el miembro de la familia que ha realizado la pregunta vale deformar la voz para despistar, utilizar estrategias para que no le reconozcan la voz.

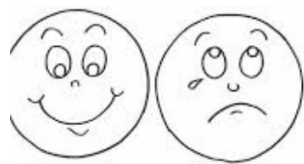


Nombre del juego	<b>Números</b>
Edades	Todos los miembros de la casa
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Integración, articular el juego con el área de matemática con los más pequeños.
Materiales	Ninguno.
Descripción	Se forma una ronda con todos los participantes, los participantes deben estar siempre en movimiento, es decir, caminando. Quien dirige el juego da la orden: "Una pareja", "Dos parejas", tres... Cuatro... etc. Al escuchar la orden, los jugadores deben tomarse de la mano. La persona que quede sin pareja o si se equivoca de número sale del juego.



**GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR LIMA PERU 2020**  
**LG & PM**

Nombre del juego	<b>La Risa</b>
Edades	A partir de 6 años
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Gesticulación adecuada
Materiales	Ninguno
Descripción	<p>Los miembros de la familia se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separándolos por dos metros. Quien dirija el juego tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y hacer morisquetas. Los que ríen cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa.</p>



Nombre del juego	<b>Las Sillas</b>
Edades	Todos en casa
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar del hogar
Objetivo	Integración Rapidez , respeto
Materiales	Sillas, radio
Descripción	<p>Se colocan sillas en dos filas, una menos del total de participantes juntando los respaldos; todos se sientan y mientras suena la música todos deben bailar a su alrededor, cuando la música cesa a la señal del que dirige, toman asiento, Quien se quedo sin silla sale del juego</p>



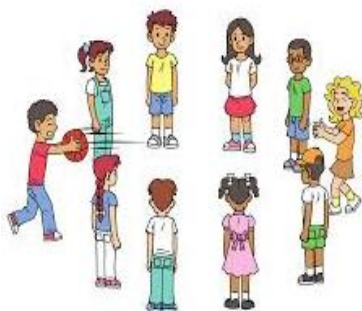
**Todo depende de nosotros de vencer al Covid 19**

**GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR LIMA PERU 2020**  
**LG & PM**

Nombre del juego	<b>Los Zapatos</b>
Edades	Toda la familia
Lugar de desarrollo	<b>En cualquier lugar de casa</b>
Objetivo	Integración
Materiales	Zapatos de los participantes
Descripción	Todos los participantes se quitan los zapatos. Uno de ellos los amarra en parejas distintas. Los participantes están a 5 metros de distancia, cuando se da la señal todos van a buscar sus zapatos, lo desamarran se los ponen y el último que llegue tiene su castigo( un ejercicio físico de acuerdo a la edad del participante)



Nombre del juego	<b>La Papa caliente</b>
Edades	Todos en casa
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Integración en familia , rapidez
Materiales	Una papa , un globo , una pelota
Descripción	Se hace un circulo con los miembros de la familia ya sean sentados o parados, se elige a un participante y se le entrega una pelota o cualquier otro objeto, uno de ellos se coloca de espalda al grupo y va diciendo: "papa caliente" la pelota u objeto va rotando entre todos; de repente dice: "se quemó" y la persona que en ese momento tenga la pelota pierde y si se queda dos veces con la misma tiene un castigo puede ser que baile que haga dos planchas ustedes ven su acción.



**“Disfruta de tus hijos esta vez que Dios te da la oportunidad que estas con ellos”**

**GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL HOGAR LIMA PERU 2020**  
**LG & PM**

Nombre del juego	<b>Semáforo</b>
Edades	Todos en casa
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Para los más pequeños lateralidad orientación espacial.
Materiales	Ninguno.
Descripción	En familia formar en parejas, frente a frente agarrados de la mano, cuando uno de los participantes diga verde los participantes cambiaran de lugar por el lado derecho, cuando se diga naranja cambiaran de lugar por el lado izquierdo y cuando diga rojo se cambian de pareja.



<b>Nombre del juego</b>	<b>La Cuerda en la botella</b>
Edades	Todos
Lugar de desarrollo	En cualquier lugar de casa
Objetivo	Integración familiar
Materiales	Cuerda pequeña y botella de plástico.
Descripción	Se hace un círculo todos de pie, se elige una persona y se le amarra en la parte de atrás del pantalón (en el ojal) una cuerda pequeña, y se le pide que introduzca la punta de la cuerda en la botella de plástico, si en un minuto no logra hacerlo tiene castigo. De acuerdo a la edad.

**“Siempre después de cada haber terminado una o más actividades recreativas deben rehidratarse y lavarse las manos por una vida saludable”**