Equipo Casero y Ejercicio Usando Cosas en tu Casa

¡Si no tienes materiales de ejercicio, como una pelota, un aro, una raqueta de tenis, etc. no es un problema! ¡Todavía puedes participar en actividades físicas en casa! Por favor asegúrate pedir permiso y/o ayuda cuando haces materiales o antes de usar cosas de tu casa. Puedes ver los videos para aprender cómo hacer o usar los materiales. Recuerda, las actividades mencionadas aquí son para todos los niveles. Por favor, elije actividades que sean fáciles y divertidas, pero seguras para ti. Asegúrate tener suficiente espacio para hacer ejercicio y jugar, para que estés seguro y no rompas nada. Por favor, contáctame si tienes preguntas de como modificar o adaptar actividades o juegos mientras estás en casa. ¡Si inventas tu propio juego o material por favor déjame saber! ¡Quiero saber lo que sea y añadirlo a la lista!

BALL/ DISCO/TIRAR:

Pelota de calcetines	**Pelota de papel y cinta**	**Pelota de algodón y cinta**
Pelota de funda de almohada	**Pelota de bolsa plástica**	**Pelota de elásticos**
Globo	**Peluche**	**Pelota de rollo de papel higiénico**
Pelota de papel de aluminio	**Envase/Tapa de frasco**	**Paper Airplane**
Tapa de cubo como Frisbee		

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

BOLOS DE BOLICHE (Usa unos de las siguientes opciones como bolos):

Botellas de agua/Botellas de bebidas deportivas	**Toallas de papel/rollos de toallas de papel vacíos**	**Jarras de leche/bebidas**
Latas de soda	**Champú/Botella de jabón**	

ATRAPAR:

Receptor de cinta de "velcro"	**Gorro de beisbol al revés**	**Canasta pequeña/Papelera**
Bolsa de compra con borde de plato de papel	**Bolsa de basura**	**Bolsa de regalo/Bolsa de papel**
Galón de leche/Jarra de bebida		

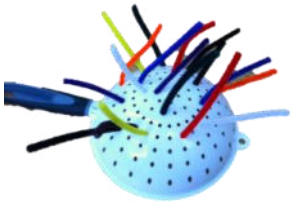
Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

DADO/TROMPO/TOMADOR DE DECISIONES:

Botella de agua y números de papel	**Trompo de papel con clip**	**Moneda de cara/corona**
Dados	**Cartas de juego**	

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

ABILIDADES MOTORAS FINAS:

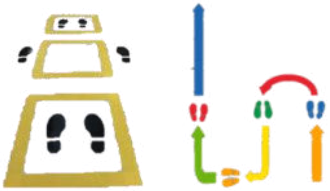
Vasos de papel/ Apilado de vasos de papel 	**Poner/Sacar elásticos en rollo de papel/lata/vaso** 	**Usar Pinza/Espátula para poner cosas en un cartón de huevos/moldes/envases**
Recoger cosas y Botar rollo de toallas /rollo de papel higiénico dentro de un envase 	**Enhebrar (Cereal, Pasta, Cuentas, etc.) en Espagueti o Cuerda/Limpiapipas** 	**Ordenar (Cereal, Dulces, Monedas, Cuentas, etc.) dentro de moldes o Cartón de huevos**
Sacar Pompones/Pelotas de algodón de un Batidor 	**Enhebrar una cuerd en una Caja de Pañuelos/Pedazo de Cartón y Practicar Atar** 	**Tejer una Cuerda/Limpiapipas Mediante una Rejilla o Pedazo de Cartón**
Usar Alfiler de Ropa para Recoger cosas y Moverlas a un envase 	**Empujar Espaguetis, Pajas, Q Tips, Liampiapipas, Etc. Mediante Agujeros de Filtro** 	**Hacer un Agujero en una Tapa de Envase de Plástico y Poner cosas (Cereal, Candy, Coins, Beads, etc.)**

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO (Pesos):

Latas de sopa	**Botella de plástico/Botellas de bebidas deportivas**	**Detergente de lavadería**
Jarras de Leche/Soda/Bebidas	**Almohada**	**Bolsa deportiva**
Bolsa de escuela	**Champú/Botellas de jabón**	**Libro Pesado**

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO (Resistencia/ Agilidad/Balance):

Platos de papel (superficie de piso duro)	**Calcetines (superficie de piso duro)**	**Paño de lavado/Paño de cocina (superficie de piso duro)**
Cintura elástica (¡no uses una de tu ropa preferida!)	**Almohada/Cojín de Sofá para Ejercicios de Balancear**	**Usa Cinta o Tiza para Dibujar Escalera de Agilidad /Camino en el suelo** 

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

GOL/ARCOS:

Debajo de una silla	**Entre dos cosas (botellas de agua, zapatos, juguetes, etc.)**	**Debajo de una mesa**
Entre las piernas de alguien	**Entre los brazos de alguien**	**Arcos de papel pegados al piso**
Cinta en el Piso	**Arco de Fideos de Piscina en el Pasto**	**Darle a un Blanco**
Colgar un Blanco de Papel con Agujeros (usa pelota ligera)	**Vaciar una Lata/Envase/Vaso Pegado Oblicuo al Piso**	**Platos de Papel**

HOCKEY/GOLF:

Escoba	**Fideos de Piscina**	**Papel de Regalo**

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

ARO:

Hula Hoop (hagárralo en las manos o pónlo entre algo)	**Papelera de basura vacío**	**Canasta de lavandería**
Olla de cocina	**Gorra de beibol al revés**	**Cubeta**
Plato de papel pegado a una silla	**Cesta**	**Canasta de almacenaje**
Fideos de Piscina Pegados a la Muralla	**Corta la Parte Abaja de una Bolsa de Papel y Pégala a la Muralla**	

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

BUFANDAS DE MALABARES:

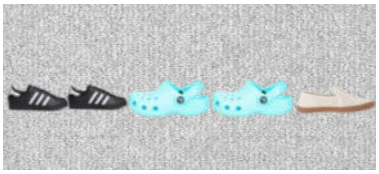
Pañuelos de papel	**Bolsas de compra**	**Servilletas/Toallas de papel**
Paño de lavado/Paño de cocina	**Hoja de Secadora**	

CUERDAS PARA SALTAR:

Correa de perro (¡Asegúrate de que sea larga para usarla seguramente!)	**Cuerda**	**Cable de Extensión (¡pide permiso o ayuda!)**

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

NETA:

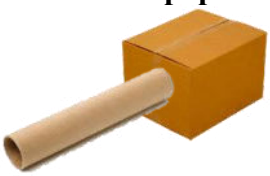
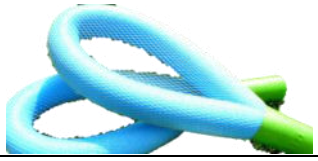
Cuerda asegurada a 2 sillas	**Sábana (sábana ajustable es mejor) A través la espalda de 2 sillas)**	**Pega una toalla de papel entre dos sillas**
Usa cinta en el piso	**Alinear zapatos en el piso** 	

PARACAÍDAS:

Manta	**Sábanas**	**Cubierta de almohada**
Toalla		

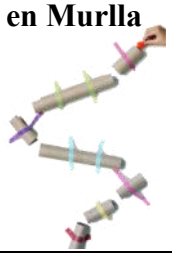
Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

RAQUETA/BATE:

Plato de papel y Regla (u otro mango)	**Medias de nylon y percha de alambre**	**Bandeja de galleta**
Parte de un cartón	**Libro**	**Matamoscas**
Caja pequeña y rollo de toalla de papel 	**Sartén pequeña**	**Fideos de Piscina y Neta de Frutas/Vegetales Plásticos** 
Fideos de Piscina		

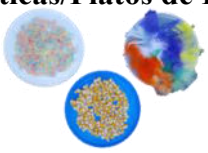
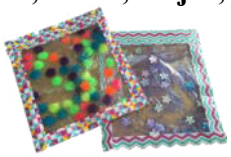
Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

RAMPA:

Pedazo de cartón 	**Manta/Toalla/Toalla en el regazo** 	**Corta una Caja de Cartón**
Rollo de Toalla/Pepel Higiénico/Rampa de Vasos en Murlla 	**Pedazo de Cartón con rollos de Papel Higiénico/Toallas de Papel Pegados** 	

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

SENSORIAL:

Pasta con Colorante Alimenticio 	**Pegar Cosas de Texturas (Frijoles, Botones, Telas, etc.) sobre Tapas Plásticas/Platos de Papel** 	**Llenar Bolsas Ziploc con Cosas (Agua de Color/Aceite, Crema de Afeitar, Pasta, Hojas, Etc.)** 
Llenar Botellas Plásticas con Cosas (Agua de Color/Aceite, Pasta, Arroz, Brillantina, etc.) 	**Pegar Varias Cosas a Cartón para un Cartón de Texturas** 	

TIRANDO:

Lanzamiento de aros de platos de papel 	**Bolsas de frijol de calcetines** 	**Esponja (mojada es más pesada)**
Cornhole de Caja de Cartón 	**Bolsita de Ziploc con Arroz/Bolsitas de Frijoles** 	**Tubo Inflable de Piscina**

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

Instrucciones en Videos de Equipo de Entrenamiento para ver en Casa

Boliche con Botellas:

Materiales:

- 10 botellas de plástico (no tienen que ser botellas de la misma clase)
- Una "pelota" para rodar

Instrucciones:

1. Arregla 10 botellas de plástico en un triángulo, empezando con 1 boliche en el frente
2. Haz que una "pelota" rodee
3. Puedes jugar con un compañero o solo. Mantén puntos totales de las botellas que noqueas.

Pelota de Algodón:

Materiales:

- Cinta adhesiva
- Bolas de algodón (¡las más bolas que usas, la más grande la pelota será!)

Instrucciones:

1. Arranca unas cuantas hebras de cinta (por lo menos 3) y ponlas a un lado
2. Toma un puñado de pelotas de algodón y hazlos en una pelota en tus manos
3. Corta un hilo de cinta y ponlo alrededor de las pelotas de algodón
4. Corta otro hilo de cinta y ponlo alrededor de las pelotas de algodón en una nueva dirección
5. Repite poniendo cinta hasta que la pelota se sienta apretada y segura
6. Puedes usar esta pelota para una variedad de juegos de lanzamiento o para tirar

Juego de Pelotas para Habilidades Motoras Finas

Materiales:

- Batidor de cocina
- Pelotas de algodón

Instrucciones:

1. Rellena el batidor de cocina con pelotas de algodón
2. Usa los dedos para sacar las pelotas de algodón del batidor de cocina
3. ¡Repite!

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

Tirón de Cuerda para Habilidades Motoras Finas

Materiales:

- Vaso de plástico o papel
- Cuerda
- Tijeras

Instrucciones:

1. Con ayuda, usa las tijeras para hacer unos agujeros pequeños en la parte de debajo de tu vaso plástico o de papel. Puedes hacer cuantos agujeros quieras. Yo hice tres. Con más agujeros, necesitas más cuerda.
2. Luego, corta el mismo número de cuerdas de los agujeros que hiciste. (Por ejemplo, si hiciste tres agujeros, necesitas 3 pedazos de cuerda.) ¡Las cuerdas pueden ser de distintos colores, texturas, y longitud que quieras!
3. Empuja una cuerda a través de cada agujero. Yo doblé la cuerda en mitad y la empujé a través del agujero ya que los fines de la cuerda estaban raídas. Continúa hasta que cada agujero tenga una cuerda a través.
4. Ata un nudo a los dos fines de cada cuerda.
5. ¡Usa las dos manos para pellizcar y tirar de ida y de vuelta!

Pelota de Bolsa de Compras

Materiales:

- Bolsas de compra (¡las más bolsas que uses, la más grande y dura será la pelota!)

Instrucciones:

1. Toma una bolsa y enróllala en una pelota
2. Toma otra bolsa y rellena tu pelota enrollada en esta pelota
3. Enrolla las bolsas en una pelota
4. Toma otra bolsa y enróllala dentro de estas bolsas
5. Continúa haciendo esto hasta que tengas muchas bolsas enrolladas que quieras para tener una pelota buena que quieras usar
6. Toma los mangos de las bolsas y amarra un nudo donde la “pelota” empezó
7. Puedes mantener los mangos y usarlos para agarrar cuando juegues tirar/lanzar, o usa tijeras para cortar la parte de arriba del nudo
8. Puedes usar esta pelota para una variedad de juegos de tirar/lanzar y si es suficiente fuerte puedes usarla para juegos de pateadas suaves

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

Cazadores de Jarros de Leche

Materiales:

- Jarros Plásticos de Leche o Bebidas
- Tijeras
- Marcadores (opcional)

Instrucciones:

1. Vacía y lava los Jarros Plásticos de Leche o Bebidas.
2. Si es más fácil, usa un marcador para dibujar una línea alrededor de la parte baja del jarro donde vas a cortar. Puedes dibujar la línea en cualquier parte; donde la dibujes va a determinar lo alto o bajo que será tu cazador.
3. Con cuidado haz unos agujeros a través del plástico y empieza a cortar la parte baja del jarro.
4. Cuando cortes la parte baja, corta los bordes para hacerlos suaves e iguales.
5. ¡Puedes hacer dos y jugar con un compañero o jugar solo para desafiarte a ti mismo!

Raqueta de Medias de Nylon y Percha de Alambre

Materiales:

- Percha de alambre
- Medias de nylon (¡por favor pregunta antes de usarlas!)

Instrucciones:

1. Dobla el alambre de tu percha hacia si mismo así que no te dé un toque.
2. Sostiene el alambre por su gancho (arriba) y la parte plana (abajo).
3. Tira la parte de arriba y abajo en direcciones opuestas para que el alambre sea como un oval flaco.
4. Toma las medias y amontona una de sus piernas.
5. Pon el alambre dentro de la pierna amontonada y empieza a tirar las medias abajo y al alrededor del alambre.
6. Continúa a tirar las medias hacia abajo y alrededor para que esté igual en todos lados y el material de la media extra esté en la parte baja donde está tu ancho.
7. Cuando todo el material extra esté al final, empieza a estirar el alambre hasta que tome la forma de una raqueta.
8. Cuando te guste la forma, toma el exceso de las medias y envuélvelo sobre el gancho de tu percha de alambre. Esto te servirá para proteger tu gancho y proteger tu mano de la punta afilada del gancho.
9. ¡Puedes jugar juegos como bádminton con un compañero o retarte a ti mismo con trucos de raqueta!

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

Raqueta de Papel y Pelota de Elástico:

Materiales:

- Plato de papel resistente (o un pedazo de cartón)
- Cinta adhesiva protectora
- Regla (o espátula de cocina, un palo, un rollo de papel de toalla, etc.)

Instrucciones:

1. Arranca 3 hebras medianas de cinta y ponlas al lado
2. Da vuelta el plato de papel de medio de que la parte de atrás este enfrentando
3. Pon la regla (u otro objeto que uses de mango) en el medio del plato, dándote suficiente mango para agarrar la ´´raqueta´´
4. Pon las 3 hebras medianas de cinta a través del mango para asegurarlo en su lugar
5. Para la pelota de cinta, enrolla un pedazo de papel. Si quieres una pelota más grande, añade otro pedazo de papel afueras de la "pelota" y enróllala. Continúa añadiendo papel hasta que tengas una pelota del tamaño que quieras.
6. Envuelve hebras de cinta alrededor del papel hasta que sea asegurada y redonda.
7. ¡Puedes usar esta raqueta para jugar juegos de voleo como bádminton o desafíate a ver por cuanto tiempo puedes pegarle a la pelota de cinta antes de que se caiga al suelo!

Pelota de Cubierta de Almohada

Materiales:

- Cubierta de almohada
- Pelotas de calcetines (u otra ropa como camisetas que enrollas a pelota y las pones dentro. ¡Recuerda que necesitas guardar tu ropa cuando termines!)

Instrucciones:

1. Saca tu almohada fuera de la cubierta
2. Si tus calcetines no están ya hechos en pelotas, hazlos en pelotas
3. Llena tu almohada con las pelotas de calcetines
4. Empuja todas las pelotas de calcetines a la esquina de abajo de la almohada y hace un círculo de la almohada
5. Toma la apertura de la almohada y hace un nudo donde la ´´pelota´´ empieza
6. Mulle tu almohada y hace un círculo de tu ´´pelota´´
7. Puedes usar esta "pelota" para una variedad de juegos de tirar y si es suficientemente fuerte la puedes usar para juegos de pateo suave. Con cuidado de no tropezarte con la cola de la almohada.

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

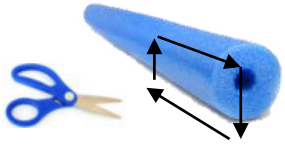
Fideos de Piscina Y Neta de Frutas/Vegetales Plásticos (requiere ayuda de un adulto)

Materiales:

- Fideos de Piscina
- Cinta Adhesiva Protectora
- Neta Plástica Grande de Bolsa de Frutas o Vegetales
- Tijeras

Instrucciones:

1. Con la ayuda de un adulto, corta 6 pulgadas del fin de cada fideo de piscina. Solo corta la mitad del fideo de piscina, no toda la parte de abajo.



2. Dobla el fideo de piscina en mitad hasta que los dos fines de los fideos se toquen. Los dos fines de fideos que cortes se harán en mangos.
3. Pega los dos fines de fideos juntos.
4. Desliza la neta de plástico sobre la parte doblada del fideo de piscina.
5. Asegura la neta de plástico con cinta adhesiva si es necesario.

"Bolsas de Frijoles" Ziploc de Arroz o Rice/Frijoles

Materiales:

- Bolsas de Ziploc
- Arroz/Frijoles secos
- Cinta adjesiva Protectora

Instrucciones:

1. Llena la bolsa de Ziploc como ¾ con arroz o frijoles.
2. Asegura la bolsa de Ziploc.
3. Corta por lo menos 6 pedazos de cinta adhesiva de como 6 pulgadas cada uno.
4. Cubre la bolsa longitudinal con pedazos de cinta adhesiva protectora para que la cinta cubra los bordes de la bolsa.
5. Dale vuelta a tu bolsa.
6. Luego, cubre la bolsa con cinta adhesiva en forma opuesta como hiciste en paso 5 (ahora la cinta cubrirá a lo ancho). La cinta debe cubrir ligeramente alrededor de la bolsa)
7. Hace la cantidad de 'bolsas de frijoles' que necesites.
8. Puedes jugar juegos de tirar con estas ´´bolsas´´ o usarlas para juegos de agarrar.

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

Pelota de Calcetines

Materiales:

- Pares de calcetines largos o cortos (si quieres pelotas de calcetines múltiples, o solo una pelota grande, vas a necesitar más pares de calcetines)

Instrucciones:

1. Sostiene tus calcetines separados pero con la parte superior tocando
2. Abre la parte superior de uno de tus calcetines
3. Dobla la parte superior de un calcetín abierto para cubrir todo el segundo calcetín hasta la parte de los dedos de los dos calcetines.
4. Mulle la parte de los dedos de los calcetines arriba y dentro de los dos
5. Moldea los calcetines en una pelota
6. Si quieres una pelota de calcetines más grande, haz otra y rellénala dentro de la primera que hiciste.
7. Puedes usar esta pelota para una variedad de juegos de tirar y rollar, o si es suficientemente fuerte puedes usarla para juegos de patea suave.

Bolsa de frijoles de Calcetines y Cinta Adhesiva Protectora

Materiales:

- Par de calcetines largos (si quieres hacer muchas bolsas necesitas más de un par de calcetines)
- Cinta adhesive protectora

Instrucciones:

1. Pon los calcetines en el suelo en pares uno encima del otro.
2. Manteniendo los calcetines juntos, dobla la parte de los dedos para arriba y hasta el medio
3. Empezando en la parte baja, dóblalos otra vez hasta que los calcetines se ven como un rectángulo o cuadrado.
4. Arranca 6 pedazos de cinta adhesiva de 6 pulgadas cada una.
5. Cubre los calcetines a lo largo con la cinta para que cubra alrededor de cada calcetín.
6. Dales vuelta a los calcetines.
7. Próximo, cubre los calcetines con cinta en la manera opuesta de lo que hiciste en paso número 5 (la cinta debe estar a lo ancho ahora). La cinta debe cubrir los lados de los calcetines.
8. Puedes jugar juegos de lanzamiento con estas “bolsas de frijoles’’ o usarlas para atraparlas.

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

Lanzacohetes de Espátula

Materiales:

- Espátula de cocina y cuchara de cocina
- Cinta adhesiva protectora
- Pelota de papel de cinta adhesiva

Instrucciones:

1. Arranca 3 hebras medianas de cinta y ponlas al lado
2. Primero, pon la espátula sobre algo.
3. Pon la cuchara encima de la espátula con su cabeza enfrentando de manera opuesta. Asegúrate que la cabeza de la cuchara esta al fin del mango de la espátula.
4. Envuelve un hilo de cinta alrededor donde la espátula y el mango de la cuchara se tocan.
5. Envuelve un segundo hilo de cinta en el fin opuesto.
6. Usa cinta extra para reforzar como sea necesario.
7. ¡Lanza un artículo! Puedes lanzar algo usando las manos o los pies. Lanza un artículo a un compañero o a una neta. ¡Para un desafío real puedes tratar de lanzar algo al aire y atraparlo tu mismo!

Gira el Dado

Materiales:

- 6 pedazos de papel
- Un marcador/algo para escribir
- Botella de plástico (tuve la mía llena de agua hasta la mitad)

Instrucciones:

1. Escribe un número (1 a 6) en cada pedazo de papel (por ejemplo: un pedazo tiene el #1, otro pedazo el #2, etc.)
2. Pon los pedazos de papeles con números en un círculo con las esquinas de abajo de cada uno tocándose. (el centro de los papeles hará una forma hexagonal).
3. Toma la botella de plástico y dibuja una flecha con su punto señalando hacia la tapa de botella.
4. Pon la botella en el espacio en el medio de los pedazos de papeles.
5. ¡Gira! Esto te permitirá jugar juegos que requieren dados incluso si no tienes uno.

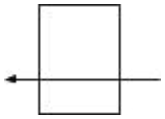
Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE

Receptor de Cinta de "velcro"

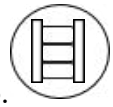
Materiales:

- Plato de papel resistente (o un pedazo de cartón)
- Grapadora (o cinta adhesiva también trabajaría)
- Cinta protectora
- Tijeras
- Un pedazo de papel

Instrucciones:



1. Corta como 3 pulgadas de papel en la parte abajo del papel.
2. Pon el plato de papel para que la parte de atrás este enfrentando.
3. Pon el dedazo de papel en el medio de la parte de atrás del plato.
4. Engrapa cada fin del papel al plato. Ahora debes tener un mango para deslizar tu mano.
5. Da vuelta a tu plato de papel para que el frente te enfrente arriba.
6. Rompe por lo menos 3 hilos de cinta para hacerlos en círculos de cinta (con la goma hacia afuera)
7. Pega estos círculos de cinta en el centro del plato en línea.
8. Toma dos pedazos de cinta y pega los bordes de los círculos de cinta en cada lado.



9. Haz una pelota de cinta con dos pedazos de cinta. Quieres mantener la goma de la cinta afuera para que se pegue a tu receptor.
10. Haz otro receptor y juega con un compañero.

Created by: Nicole McCoy
Twitter: NMcCoy_APE