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:

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		

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		

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**	

DADO/TROMPO/TOMADOR DE DECISIONES:

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

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		

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO (Resistencia):

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!)		

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**

HOCKEY/GOLF:

Escoba		

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**

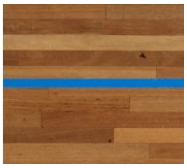
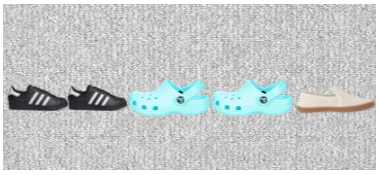
BUFANDAS DE MALABARES:

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

CUERDAS PARA SALTAR:

Correa de perro (¡Asegúrate de que sea larga para usarla seguramente!)	**Cuerda**	

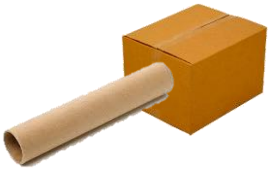
NETA:

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 pantalones en el piso** 	

PARACAÍDAS:

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

RAQUETA/BATE:

Plato de papel y Regla (u otro mango) 	**Medias de nylon y percha alambre** 	**Bandeja de galleta**
Parte de un cartón 	**Libro** 	**Matamoscas**
Caja pequeña y rollo de toalla de papel 	**Sartén pequeña** 	

<u>RAMPA</u>:

Pedazo de cartón 	**Manta/Toalla/Toalla en el regazo** 	

<u>TIRANDO</u>:

Lanzamiento de aros de platos de papel 	**Bolsas de frijol de calcetines** 	

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!

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

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.

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.

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)

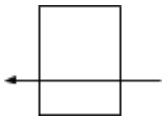
Instrucciones:

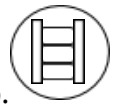
1. Escribe un número (1 a 6) en cada pedazo de papel (por ejemplo: un pedazo tiene el #1, otro pedazo el #2, etc.)
2. Pon los pedazos de papeles con números en un círculo con las esquinas de abajo de cada uno tocándose. (el centro de los papeles hará una forma hexagonal).
3. Toma la botella de plástico 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.

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.