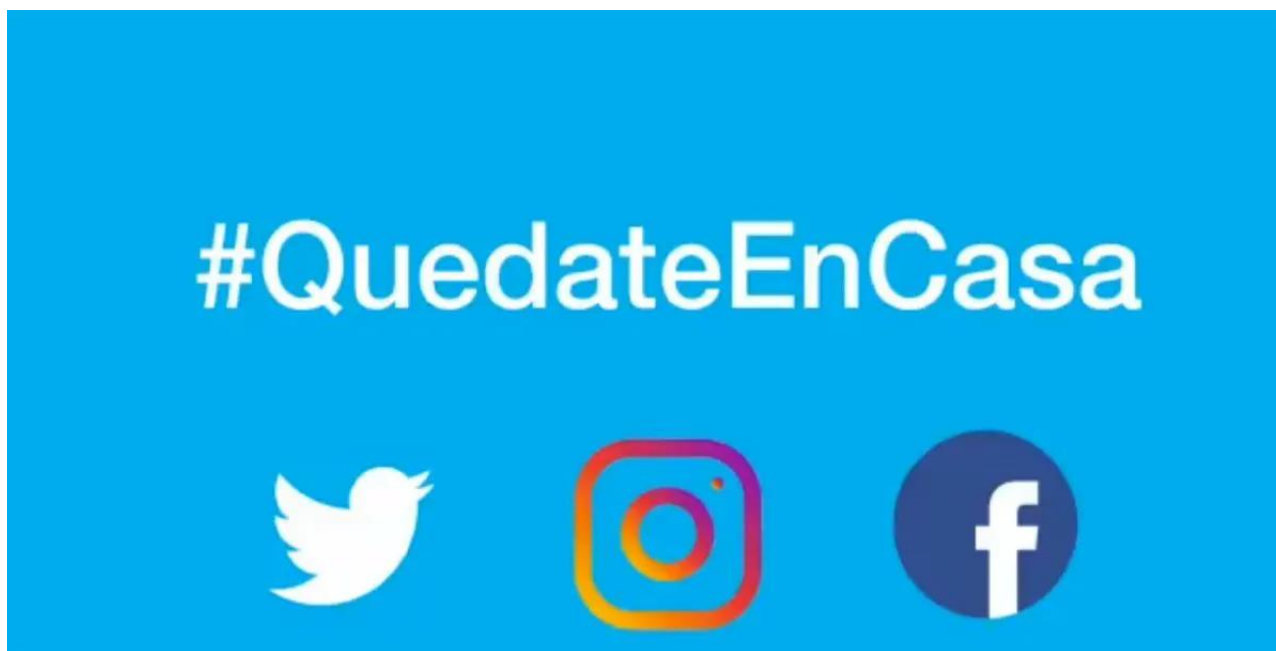


# ACTIVIDADES PARA LA CUARENTENA PARA LOS USUARIOS Y USUARIAS DE AINGURETXE (STELLA MARIS)



Ane Magrach Pardo

2º Integración Social (San José de Calasanz)

FGT: AINGURETXE (STELLA MARIS)

Curso 2019-2020

El Covid 19 ha podido con nosotros y nosotras. Estamos viviendo una situación y acontecimiento histórico. Estamos pasando más tiempo que nunca en casa para la seguridad y respeto de aquellas personas que están enfermas o que empiezan a estarlo. Este virus se puede complicar incluso sin tener ningún problema respiratorio y sin ser una persona de 70 años. Nosotros las y los jóvenes dejamos de asistir a nuestras clases, dejamos de ver físicamente a nuestro grupo de amigos y amigas para estar en casa. Pero eso no significa que no puedas saber de ellos y ellas.

Vivimos en la era de la tecnología donde todo es posible. Si quieres hablar con una amiga tienes video llamadas. Si quieres compartir fotos, trabajos u opiniones tienes las redes sociales. Si quieres ver películas o videos comentándolos con tus amigos también tienes la opción de hacerlo.

Trataremos sacar lo positivo de esta cuarentena que se nos ha presentado sin avisar este año. Es cierto que estos últimos años andamos todos muy estresados y estresadas por culpa del trabajo y de la rutina. Pero creo que este parón nos va a venir bien para valorar lo que tenemos, aprender a querer, a convivir, a organizarse, pero sobre todo a dejar de pensar solo en nosotros mismos.

La única razón por la que no debemos salir a la calle es por todos los millones de personas que viven en tu misma comunidad. Todas esas personas que tienen riesgo de morir. Dejemos de ser tan orgullosos y egoístas y pensemos en las personas de al lado.

Buscamos la solidaridad que tenemos dentro, las buenas personas y sobre todo el amor.

Para ello he seleccionado todas esas actividades que he podido hacer durante la primera semana que me han parecido interesantes y divertidas para que, aparte de vuestra labor diaria, hagáis este tipo de actividades para que se os olvide por un momento que estamos en casa desde hace ya una quincena de marzo.

Espero que sea de gran ayuda y que las disfrutéis tanto como yo.

Índice

JUEGOS Y MAS JUEGOS.....2

ZUMBA.....2

DEPORTE .....2

CORONA TRIVIAL.....2

YOGUR CON FRUTA.....2

YOGA.....2

MANUALIDADES .....2

CARIÑOGRAMA.....2

MUSIC PARTY .....2

TORTITAS DE AVENA CON PLÁTANO .....2

# JUEGOS Y MAS JUEGOS

**EDAD APROPIADA:** De 8 a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Dependiendo del juego entre 2 y 10 personas

**DURACIÓN:** Aproximadamente entre 30 minutos y 4 horas

**OBJETIVOS:** Pasar un buen rato entre personas, divertir a las personas de al lado y a ti.

**MATERIALES:** Parchís, Uno, Bingo, Trivial

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En el link a Youtube saldrán como hacer cada uno de los juegos, que serán: El Parchís , El Trivial, Uno y Bingo.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- ¿Les ha gustado?
- ¿Han disfrutado?
- ¿Se han quedado con ganas de más?

## VARIANTES E IMPREVISTOS:

Si falta algún material esta explicado en el video que hay alternativas para que puedan jugar similmente.

## OBSERVACIONES:

**EDAD APROPIADA:** De 8 a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Desde 1 persona a 10 personas

**DURACIÓN:** 35 minutos

**OBJETIVOS:** Hacer ejercicio y pasarlo bien.

**MATERIALES:** Ropa cómoda para hacer deporte y televisión, ordenador o tablet.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Nos meteremos en este enlace
2. Lo pondremos en tamaño completo para poder verlo todos y todas
3. Solo sigue el video y pásalo bien

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿Te ha gustado?  
¿Vas a querer repetirlo?

## VARIANTES E IMPREVISTOS:

¿Si no tienes internet usaremos los datos móviles?

## OBSERVACIONES:

# DEPORTE

**EDAD APROPIADA:** De 8 a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** De entre 1 persona y 10 personas

**DURACIÓN:** 30 minutos

**OBJETIVOS:** Hacer ejercicio, pasar un buen rato.

**MATERIALES:** Video del ejercicio, un espacio grande, una televisión, tablet u ordenador.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Nos meteremos en este enlace
2. Lo pondremos en tamaño completo para poder verlo todos y todas
3. Solo sigue el video y pásalo bien

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿Has disfrutado?

¿Lo vas a repetir?

## VARIANTES E IMPREVISTOS:

Si no tienes wifi, utilizaremos los datos móviles

## OBSERVACIONES:

# CORONA TRIVIAL

**EDAD APROPIADA:** De 8 a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Desde 3 persona a 10 personas

**DURACIÓN:** 2-3 horas

**OBJETIVOS:** Disfrutar, pasar el rato y reír

**MATERIALES:**

Cartulina, Regla, Pinturas, rotuladores, mucha imaginación, las cartas, el tablero y dado

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

1. Aquí tenéis un ejemplo de cómo se juega al corona trivial
2. Elige una ficha y ponla en la casilla de salida
3. Ahora tira el dado y intenta llegar antes que tus compañeros y compañeras al final del juego
4. Hay tres casillas de color amarillo que te libran de hacer una prueba
5. Al final, cuando llegas a la última casilla tendrás q que responder a unas preguntas rápidamente antes de q 1 minuto 40 segundos si no, tendrá que volver a empezar.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

¿Os ha gustado?

¿Os habéis divertido?

**VARIANTES E IMPREVISTOS:**

Si no tenéis impresora podéis hacerlo a mano

**OBSERVACIONES:**

# YOGUR CON FRUTA

**EDAD APROPIADA:** De 8 años a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** De 1 persona hasta 10 personas

**DURACIÓN:** 10 minutos

**OBJETIVOS:** Aprender a hacer recetas saludables nuevas y pasar el tiempo.

**MATERIALES:** Un Yogur, la pieza de fruta que más te guste, un bol, frutos secos y un bol

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Pinchando en este enlace te explicare como hacer la receta paso a paso.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿Te ha gustado la receta?

¿Te ha parecido complicada?

## VARIANTES E IMPREVISTOS:

- Si no tienes esos ingredientes puedes variar al que tu prefieras

## OBSERVACIONES:



**EDAD APROPIADA:** De 8 años a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Desde 1 persona a 10 personas

**DURACIÓN:** 10 minutos

**OBJETIVOS:** Relajar el cuerpo después de un día o situación tensa.

**MATERIALES:** Esterilla o toalla y el video

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Nos colocaremos cada uno en las esterillas o toallas.
2. Y seguiremos el video

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿Te ha relajado?

¿Volverás a hacerlo otro día?

## VARIANTES E IMPREVISTOS:

Si no tienes espacio suficiente adáptate al pasillo, salón u otro espacio

## OBSERVACIONES:

# MANUALIDADES

**EDAD APROPIADA:** De 8 a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** De 1 a 10 personas

**DURACIÓN:** 30 minutos o 1 hora

**OBJETIVOS:** Pasar el tiempo y aprender a hacer manualidades

**MATERIALES:** Orri Markatzailea y Txakurra

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Siguiendo las instrucciones de los videos te saldrán unas manualidades perfectas y sin ninguna complicación.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿Te han gustado las manualidades?

¿Te han parecido complicadas?

¿Te Van A servir para esta cuarentena?

## VARIANTES E IMPREVISTOS:

Si no tenemos alguno de los materiales buscaremos alternativas parecidas a ellas

## OBSERVACIONES:

# CARIÑOGRAMA

**EDAD APROPIADA:** De 8 a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** de 3 a 10 personas

**DURACIÓN:** 15-20 minutos

**OBJETIVOS:** Valorar el apoyo de nuestra familia y recordar tu mejor versión de ti

**MATERIALES:** Papel y lápiz

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Nos pondremos todos en círculo. Para empezar, cogeremos cada uno o una, una hoja de papel y un lápiz. A continuación, escribiremos nuestro nombre en la parte superior de la hoja. Le pasaremos nuestra hoja a la persona de nuestra izquierda; de esta manera tú también recibirás el papel de tu compañero de la izquierda. A continuación, sabiendo de quien se trata escribiremos: un recuerdo, un piropo o algo que nos encanta de esa persona. Cuando hayamos acabado todos de escribir a esa persona volveremos a pasar el papel a la persona de la izquierda, para poder escribir en todos los papeles.

Cuando nuestra hoja haya dado toda la vuelta y todos hayan escrito algo en ella nos llegará a nuestras manos y será la hora de abrirlo y leerlo en voz alta.

Lo entenderéis mejor en el video pulsando [aquí](#).

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

¿Os ha servido la actividad?

¿Vais a repetir la actividad durante la cuarentena?

**VARIANTES E IMPREVISTOS:**

- Si alguien no quiere participar la o lo motivaremos

**OBSERVACIONES:**

# MUSIC PARTY

**EDAD APROPIADA:** De 8 a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** de 2 a 20 personas

**DURACIÓN:** Aproximadamente 1 hora

**OBJETIVOS:** Pasar un buen rato, aprender cultura musical y entretener.

**MATERIALES:** Playlist de Spotify, televisión y rollos de papel higiénico.

En este video está el ejemplo de cómo se juega

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Nos repartimos en grupos de 4-5 personas y una persona será la responsable del juego
2. Realizaremos el pulsador personalizado con el papel higiénico (Video)
3. Empezara el grupo que gane piedra papel o tijera. (Video)
4. El responsable pondrá 3 segundos de la primera canción que aparezca y el grupo tendrá que adivinar el nombre de la canción.
5. Puntuación.
  - Si adivina el nombre de la canción y el autor en los primeros 3 segundos → 6 puntos
  - Si adivina el nombre de la canción en 3 segundos → 5 puntos
  - Si adivina el nombre de la canción o el autor en 6 segundos → 4 puntos
  - Si adivina el nombre de la canción o el autor en 9 segundos → 3 puntos
  - Si adivina el nombre de la canción o el autor en 12 segundos → 2 puntos
  - A partir de los 15 segundos si adivina el autor o la canción → 1 punto
6. Si no saben ni el nombre ni el autor canción revotara. Sera el turno del equipo siguiente.
7. Ganará el que más puntos consiga.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

¿Os habéis divertido?

¿Vais a volver a jugar?

**VARIANTES E IMPREVISTOS:**

¿Si no encontráis la playlist podéis elegir las canciones que queráis?

**OBSERVACIONES:**

# TORTITAS DE AVENA CON PLÁTANO

**EDAD APROPIADA:** De 8 años a 17 años

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Desde una persona a todas aquellas que quieran participar

**DURACIÓN:** 20-30 minutos

**OBJETIVOS:** Pasar el tiempo, divertir a las personas de alrededor y a ti y comer sano.

**MATERIALES:** Medio plátano, 30g de avena, aceite, un bol, un huevo, fresas y chocolate.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En el video se explica muy bien para poder realizar la receta muy fácil.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿Os ha quedado rica?

¿Vais a hacerlas otra vez?

## VARIANTES E IMPREVISTOS:

- Si no tienes algún ingrediente buscaremos alternativas parecidas a ellos.

## OBSERVACIONES:

