



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*

## VERANO DIVERTIDO

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA  
DIVERTIRSE Y RELAJARSE EN CASA

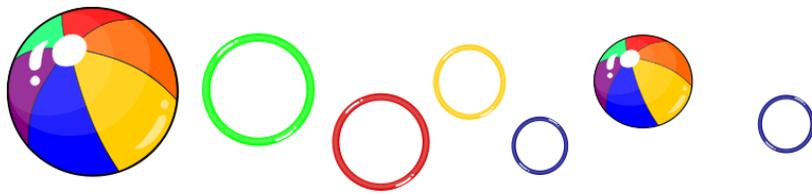


### DISCAPACIDAD MOTRIZ

*“La vida nos brinda grandes oportunidades para aprender, hoy tenemos la posibilidad de aprender a ser disciplinados, a cuidar mejor de nosotros mismos, de valorar cuán importantes somos para que todos juntos salgamos adelante de esta prueba; así pues, aprendamos aquí y ahora a ser mejores”*



Secretaría  
de Educación



## ¡A mover el bote!

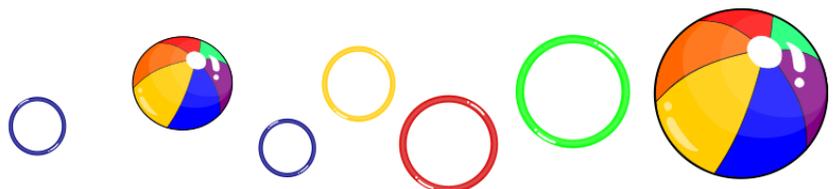


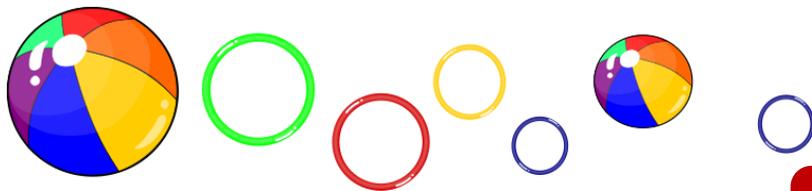
- Materiales: Música suave y movida, círculos del tamaño de los pies del niño, diurex o masquin.
- Jugar al bailecito empezando con música suave y posteriormente se puede cambiar a una un poco más intensa.
- La actividad consiste en mantener en mantener el equilibrio con los pies juntos en un espacio delimitado.
- Para esta actividad puede utilizar aros pequeños o bien, círculos de papel adheridos al piso con masquin o diurex con el propósito de que los pequeños no se caigan.
- Primero, sin movimiento y luego agregar movimientos de rotación de cintura, flexión de piernas, balanceo lateral, etc. para estimular al niño a buscar el punto de equilibrio.

## El caminito



- Para esta actividad es necesario plasmar un camino en un espacio amplio marcado en el piso. El pequeño puede apoyarse de un adulto, pero no puede salirse del camino.
- Los brazos pueden estar extendidos hacia abajo y si presenta mucha dificultad pueden estar extendidos hacia los costados.
- Puede cambiar los ritmos de marcha: caminar, caminar rápido o correr.
- Se puede hacer con los ojos cerrados utilizando un paliacate dependiendo de la capacidad de equilibrio del pequeño.  
Motive al pequeño positivamente para lograr terminar el camino.





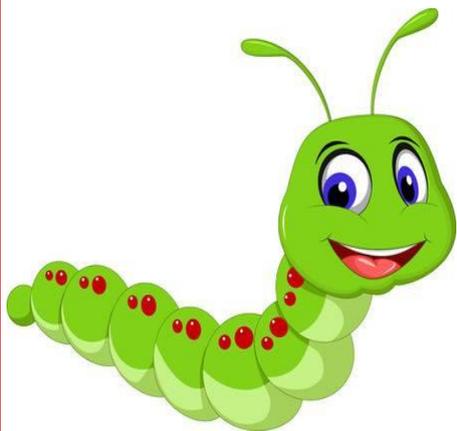
## Mi lindo cuerpecito



Materiales: -Tarjetas con las partes del cuerpo: ojo, codo, espalda, mano, cabeza, pie, rodilla, oreja, pierna, panza, dedo, nariz. – 1 esquema de la figura humana en papel.

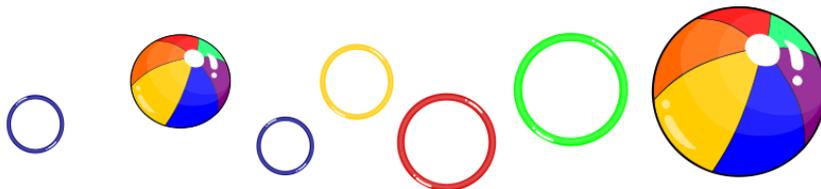
- Este juego consiste en entregar las tarjetas entre los participantes.
- Se coloca la figura humana en el piso.
- Se cuestiona al pequeño para que localice su parte primeramente de él.
- Posteriormente se le invita a colocar la tarjeta en la figura de papel.
- Pueden intercambiar tarjetas en el momento que se observe que el pequeño ya haya localizado la parte del cuerpo de la tarjeta.

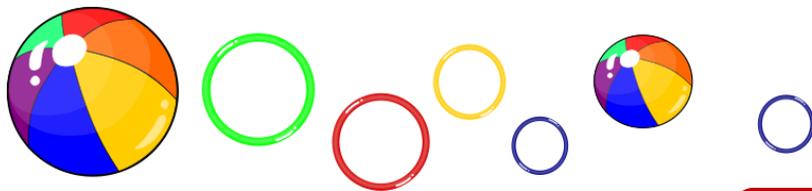
## Los gusanitos juguetones



Materiales: Hilo de nylon grueso, una pasta para enhebrar, pincel y pintura acrílica.

- Esta actividad consiste en ensartar la pasta en el hilo tan largo como el pequeño lo desee y posteriormente se puede pintar con la pintura acrílica.
- Se elaboran varios gusanitos para hacer carreras de gusanitos fijando una meta para llegar.
- En caso de que el pequeño muestre mucha dificultad, el adulto le puede apoyar sosteniendo el hilo.





## ¡Con los pies sale mejor!



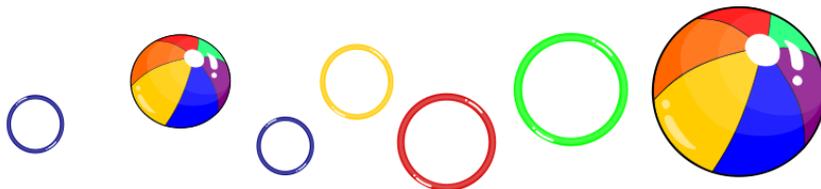
- Materiales: Un diseño grande sencillo al gusto del pequeño. Uno medio de papel ilustración o cascarón. Pincel. Pintura acrílica. Música de relajación.
- La actividad consiste en pegar el dibujo en el papel cascarón, buscando una base de modo que la imagen quede de forma vertical.
- Con apoyo el pequeño pinte el dibujo tomando el pincel con los dedos de los pies.
- Debe realizarse lentamente al ritmo de la música.

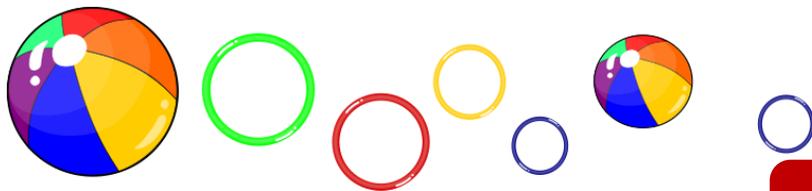
## Favoreciendo mi lateralidad



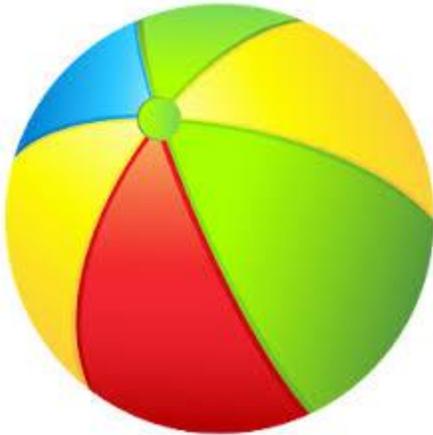
Materiales: Música, silla, mesa, juguete, caja, pelota.

- Esta actividad consiste en poner la música durante 30 segundos:
- El tiempo que tarde la música se darán las siguientes consignas:  
-Arriba de la silla.- Debajo de la mesa.-Al lado de un juguete.- A la derecha de una puerta.- A la izquierda de la TV. – Delante de un a caja.- Atrás de una pelota. – Cerca del baño. – Lejos de la cocina.
- Cuando la música se acaba todos quedan congelados y gana quien logre la posición pedida.





## Los 10 pases



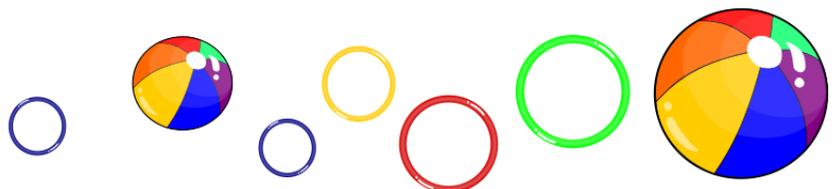
Materiales: Una pelota.

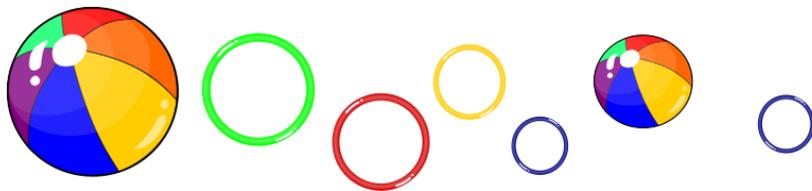
- El juego consiste en que los jugadores formados en 2 equipos se pasan la pelota y deben contar hasta 10 pases sin que el otro equipo les arrebatase la pelota.
- Los pases deben hacerse con los pies, las manos o la cabeza.
- Si el pequeño presenta dificultades para mover sus manos se puede adaptar un bote en su silla de ruedas para recepcionar la pelota.
- Si el pequeño presenta P.C. con grandes problemas de equilibrio se puede jugar arrodillados.

## El hechicero travieso

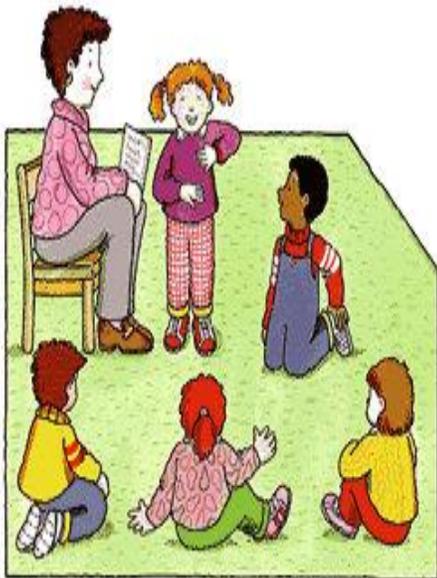


- La actividad consiste en que el hechicero debe hechizar (tocar) a los participantes del grupo.
- Una vez que éstos son hechizados se quedarán inmóviles con las piernas separadas y los brazos cruzados y los demás pueden pasar por debajo de las piernas de los hechizados.
- El juego termina cuando todos los jugadores están hechizados.





## Mímica encadenada



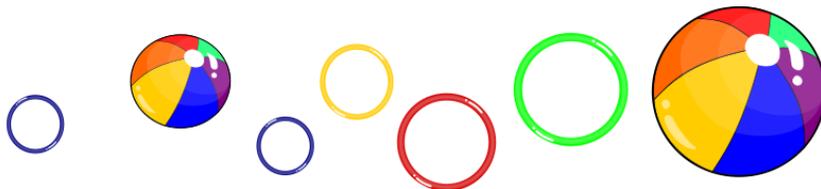
Material: 10 palabras escritas en papelitos.

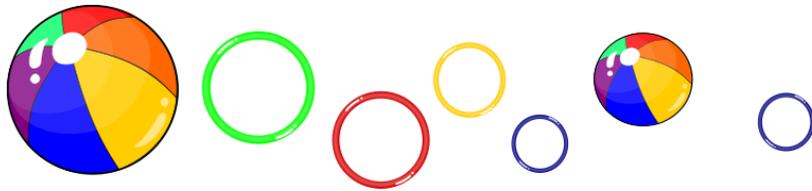
- El juego consiste en formar 2 equipos: el pequeño que va a participar toma un papelito y realiza la mímica necesaria para que su equipo adivine la palabra
- El pequeño que adivina pasa a elegir su palabra.
- Gana el equipo que adivina el mayor número de palabras.

## El nudo loco



- La actividad consiste en que los jugadores entrelazan sus manos pasando unos por debajo de las manos entrelazadas, girando sobre sí mismos, etc.
- Cuando es considerable el detective debe desenredar a los enredados siguiendo la disposición de los cuerpos.
- No pueden soltarse de las manos en ninguno de los dos procesos. (anudación y desanudación)





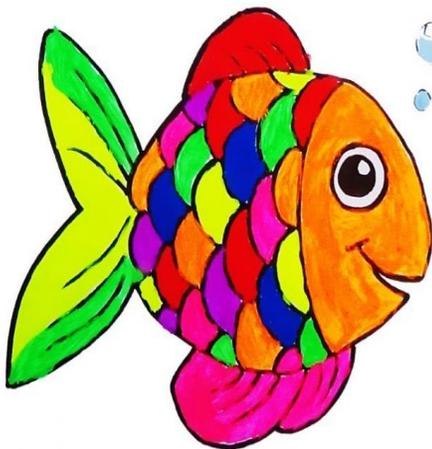
## El perro y el gato



Material: 2 paliacates.

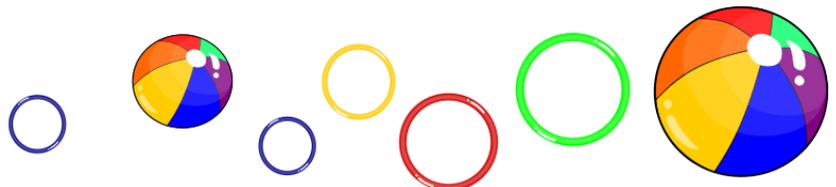
- La actividad consiste en hacer un círculo sentados en el piso con las piernas abiertas para delimitar el espacio.
- El perro y el gato estarán en el centro del círculo con los ojos tapados.
- El objetivo del juego es que el perro atrape al gato cada uno repitiendo su respectivo sonido "guau" "miau"
- Los pequeños que forman el círculo deberán impedir posibles choques entre el gato y el perro.

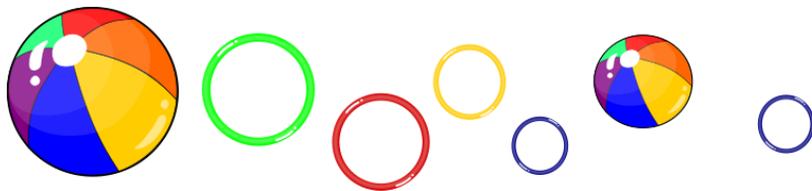
## ¡ A pescar al pecesito!



Materiales: 1 tinita, agua, 10 peces de foami, 1 gancho de alambre para colgar ropa, música.

- La actividad consiste en llenar la tina a la mitad.
- Colocar los peces en la tina de agua.
- Convertir el gancho de alambre en una caña de pescar.
- Los pequeños pueden comenzar a pescar y puede acompañar la actividad con una música relajante.





## Tocando el esqueleto



Material: 1 paliacate.

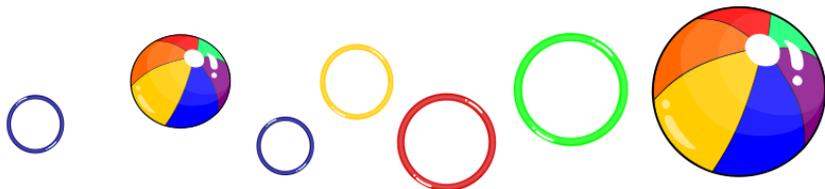
- La actividad consiste en que los participantes reconocen táctilmente las manos.
- hacen un semicírculo y se da inicio tapando los ojos del participante que está en el centro del semicírculo con los brazos extendidos y las palmas hacia el techo.
- Los demás le acercan sus manos y éste debe reconocerlas y decir su nombre,
- Si acierta el reconocido pasa a ser examinador
- Puede reconocer otras partes corporales (orejas, cara, etc.)

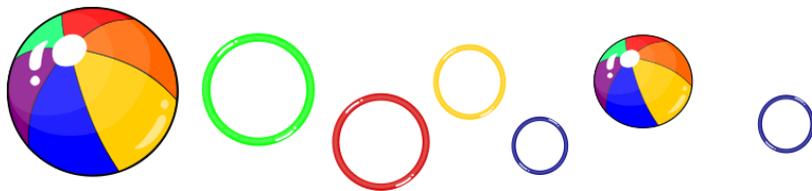
## La selva mágica



Materiales: Tarjetas con los nombres y las imágenes de los animales de la selva. (León, tucán, víbora, oso, gorila, hipopótamo, chango) en una cajita.

- La actividad consiste en sacar una tarjeta de la cajita y hacer los movimientos corporales de los animales y el sonido que realizan.
- El espacio debe estar limpio y amplio ya que hay animales que se imitan mediante el arrastre y se evitará que los pequeños se lastimen.





## Las pelotas saltarinas



Materiales: Pelotas medianas o globos grandes.

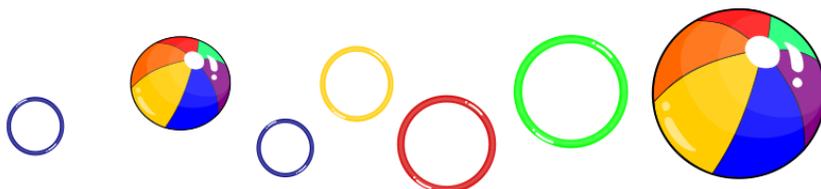
- La actividad consiste en fijar una distancia determinada y tener un punto como meta.
- Los pequeños se deberán colocar la pelota entre las piernas.
- Deberán saltar hasta la meta.
- De igual manera puede empujar la pelota con una mano., con la cabeza arrastrándose, con la cara, con la nariz, etc.

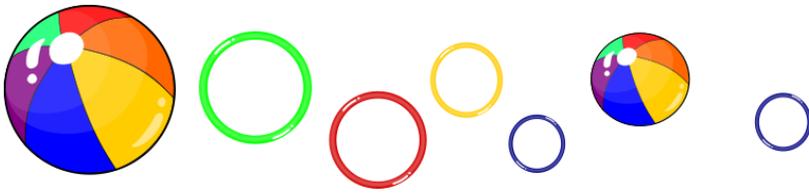
## ¡Soy un Artista!



Materiales: Un dibujo libre en papel bond. – Pintura acrílica de varios colores.

- La actividad se debe desarrollar en un lugar limpio y amplio.
- La actividad consiste en que el pequeño con apoyo de un adulto pinte su dibujo con los dedos de las manos. Incitándolo a respetar contornos.





## Bolitas viajeras



Materiales: 5 pompones grandes de cada color (5 colores) - Pinzas para depilar. - 5 Recipientes de vidrio.

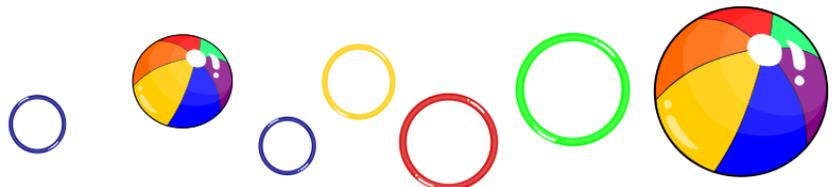
- La actividad consiste en que el chico prene los pompones por colores y los vaya colocando en los recipientes.
- A manera de juego podrá tener un contrincante para que con un límite de tiempo logre meter los pompones cuantos más le sean posible.
- El ganador será el que traslade más pompones.

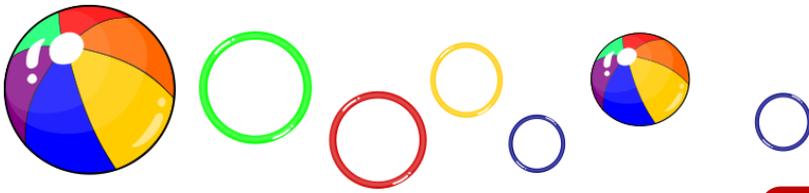
## ¡A todo ritmo!



Materiales: Música con diferentes melodías rítmicas.

- La actividad consiste en que los chicos realicen actividades motrices con diferentes ritmos.
- Se sugiere formar a los participantes en una fila.
- La consigna es que a ritmo de la música realice las actividades:  
lento- caminar.  
Normal- saltar.  
Rápido – correr
- Esta actividad se puede acompañar con palmadas o algún instrumento musical, de lento a rápido.





## Cocodrilos a la vista



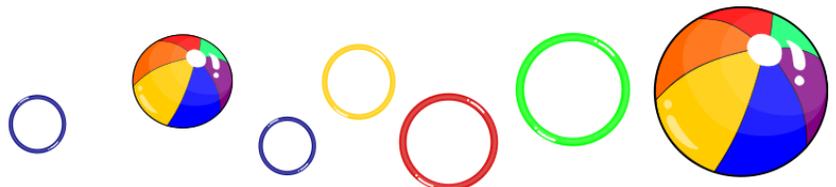
- La actividad consiste en seleccionar a un pequeño para que sea el cocodrilo.
- Ese cocodrilo debe atrapar a sus presas; a quien atrape será el nuevo cocodrilo.
- Se debe procurar que todos los pequeños participen como cocodrilos para que todos se ejerciten con el arrastre.

## La telaraña



Materiales: Estambre de diferentes colores, sillas.

- La actividad consiste en formar las sillas respaldo con respaldo a una distancia aproximada de medio metro.
- Se entrelaza el estambre entre las sillas formando una telaraña.
- El o los pequeños deben pasar por la telaraña sin tocar el estambre.
- También pueden pasar por debajo de la telaraña con el arrastre o con el gateo.





**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*