

3ª semana septiembre'020 - TALLERES ON LINE Kids, at home!

Proponemos los siguientes talleres en sus diferentes categorías:

1ª. Categoría. DINÁMICA Y JUEGOS. Con esta temática buscamos que los peques desarrollen sus habilidades motoras, creen ellos mismos sus propios juegos y se lo pasen en grande.

JUEGOS RÁPIDOS "1 minuto para ganar"

Ya hemos vuelto al cole, curso nuevo, niveles más altos, nuevos contenidos para aprender y todos con la distancia mínima y mascarilla puesta excepto para comer. Ahora, cuando salimos del cole y volvemos a casa, sentimos ganas de quitarnos las mascarillas, respirar y movernos un poco.

Para ello, vamos a proponer actividades y juegos dinámicos divertidos que podamos hacer en casa y nos permita liberarnos de las normas post Covid. Éstos son los retos que os lanzamos, juegos rápidos con tiempo límite "1 minuto para ganar".

Basados en esta idea, podemos ingeniarnos muchos juegos que sigan en esta línea y ponerles tiempo límite, 1 minuto, 2 o incluso hasta 3, dependiendo también de la edad del peque. La idea básica es que deben ser juegos rápidos, usando elementos simples y fáciles de conseguir. En todos ellos, desarrollaremos habilidades motrices, concentración y agilidad.

Te contamos algunos de ellos:

1. DADOS SOBRE UN PALITO



El jugador o participante sostiene un palito de madera en la boca, debe apilar 6 dados en la parte superior de un extremo y llevar los dados hasta un lugar a unos 3 metros y dejarlos sobre una mesa. Si se caen al piso en el trayecto, los puede acomodar de nuevo y seguir. Tiene un minuto.

2. PASAR BOLAS DE UNA BOTELLA A OTRA



Para este reto se necesitan por lo menos dos o cuatro botellas PET grandes. Se unen por sus dos bocas, pegándolas con una cinta, tela o goma de plástico. En el interior de una de las botellas se echan unas 30 bolas pequeñas de chicle, o también podemos usar canicas, piedras, etc. El reto consiste en agitar una de las botellas para lograr que las bolas o canicas se introduzcan en la otra.

3. INTRODUCIR PELOTAS SOPLANDO



Se trata de introducir a mayor cantidad de pelotas de ping pong, soplándolas con un tubo de cartón, hacia unos vasos o vasijas ubicadas al extremo de una mesa. Para eso requerimos una bolsa de bolas o pelotas, una mesa grande y las vasijas receptoras. Se compete por ver quién logra llevar a su recipiente más bolas que el resto, en un minuto.

4. TOMAR MACARRONES CON UN ESPAGUETTI



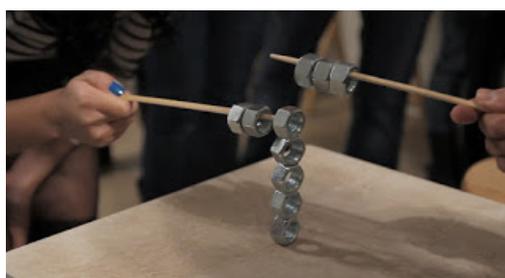
Este reto se juega con pastas crudas, pueden ser espaguetis o macarrones. Se trata de tomar entre la boca un espagueti crudo y con él enlazar unos macarrones que se encuentran en un plato y pasarlos a otros plato. Puede ser una competencia de quién logra tomar y pasar más macarrones en 1 minuto.

5. DESAFIAR LA GRAVEDAD: SOSTENER GLOBOS EN EL AIRE



Este reto es muy sencillo. Necesitamos dos globos o bombas infladas por cada jugador participante. Cada uno, con una sola mano, debe sostener en el aire dos globos, empujándolos con una sola mano. Si toca los globos con la otra mano, queda descalificado y sale del juego. Para diferenciar e identificar cuál globo es de cada jugador, podemos buscar globos de diversos colores. Tiempo límite: un minuto. Quien supere ese tiempo sin dejar caer los globos, es el ganador. Si hay empate, pueden seguir más tiempo hasta que queda un solo ganador.

6. TORRE DE TUERCAS



Se necesitan unas 20 tuercas, pueden ser de tamaños diversos. Además, unos palitos delgados y no muy largos (sirven los palos de pinchos o brochetas).

El reto consiste en armar una torre con las tuercas, tomándolas sólo con el palito. Se van colocando una a una, una encima de la otra, con mucho cuidado para no tumbarlas, uniéndolas por el lado hexagonal. Una manera de jugar es enfrentar a varios contrincantes, para ver quién lo hace más rápido, o por parejas. Otra es poner un tiempo límite, de 1 ó 2 minutos y al finalizar el tiempo, contar quién logró armar la torre más alta. Es un reto para juegos de adultos y de niños.

7. APILAR LATAS SOBRE UN PLATO NAVEGANTE

Para este reto necesitamos una ponchera o recipiente ancho, que llenaremos de agua. Un plato de plástico, que pondremos a flotar en el agua. Y cinco latas vacías de refresco o cerveza. Consiste en armar una torre con las latas, poniéndolas una encima de la otra, sobre el balde. Así, se hará una torre navegante.



2ª. Categoría. ORIGAMI. Con esta temática incentivamos la imaginación creando figuras. Se potencia la capacidad de visualizar y desarrollar la destreza manual junto con la coordinación de manos-ojos.

MINI LIBRITOS de NOTAS ORIGAMI. Mini books

Para esta semana, os traemos un tutorial muy sencillito para hacer mini libritos de papel origami. Se incluyen dentro de la técnica de origami por dos razones: primero porque incluye doblar papel y segundo porque se trata de un objeto pequeño. Además, el **domingo 13 de Septiembre** es el “**Día del Bibliotecario 2020**”, dedicado a todas las personas encargadas de organizar y clasificar todo tipo de materiales bibliográficos. ¡Y ya sabéis que incentivar la lectura en los niños es uno de nuestros objetivos principales!.

No se tardan más de 10 minutos en hacerlo y son materiales que tenemos en casa o podemos conseguir fácilmente. Además os pueden servir para la vuelta el cole, para apuntar los números de teléfono de los nuevos amig@s o cositas que te interesen recordar. Y lo mejor, que estará hecho por ti mismo. Puedes hacerlo todo lo grueso que tú quieras y de colores diferentes. ¡Veréis que fácil!



Materiales que necesitarás:

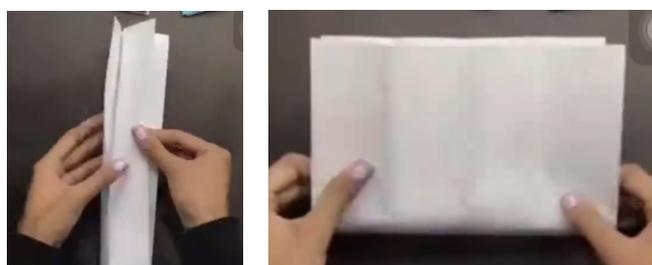
- Papel de origami o folios de colores (Existe una gran variedad de colores y pueden ser de un solo color o dos colores por ambos) y papel decorado para las tapas (más grueso).
- Tijeras
- Cinta adhesiva

Pasos a seguir:

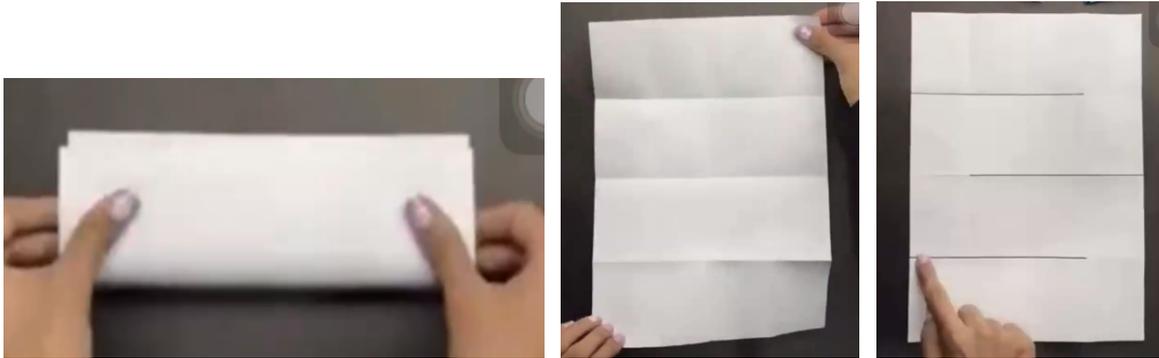
1. Para hacer el interior, elegimos un folio de color que nos guste y lo doblamos por la mitad a lo largo y volvemos a doblarlo de nuevo.



Giramos y abrimos completamente y lo doblamos verticalmente por la mitad en la otra dirección.



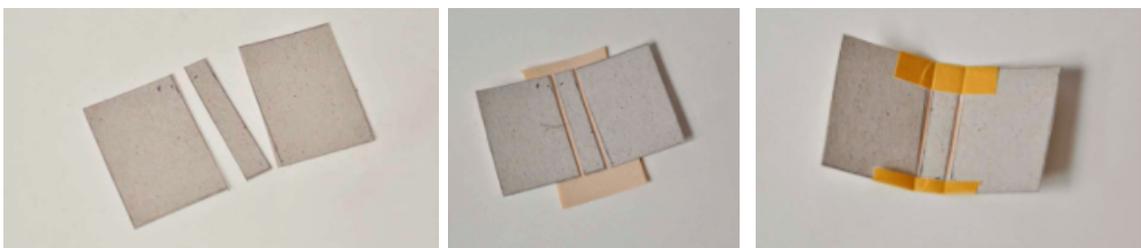
Volvemos a doblarlo por la mitad de nuevo. Abrimos verticalmente y así tendremos todos los dobleces por ambas direcciones. Entonces con un lápiz trazaremos 3 rectas tal como mostramos en la imagen sin llegar a marcar el último cuadrado.



Recortaremos por los trazos marcados y luego iremos doblando según nos va indicando el doblez del papel, quedando unido todo ello pero en forma de librito. Podemos hacer varios y unirlos uno debajo del otro para que nos queden más gruesos. Los sujetaremos con una pinza mientras hacemos las tapas y no se nos suelten.



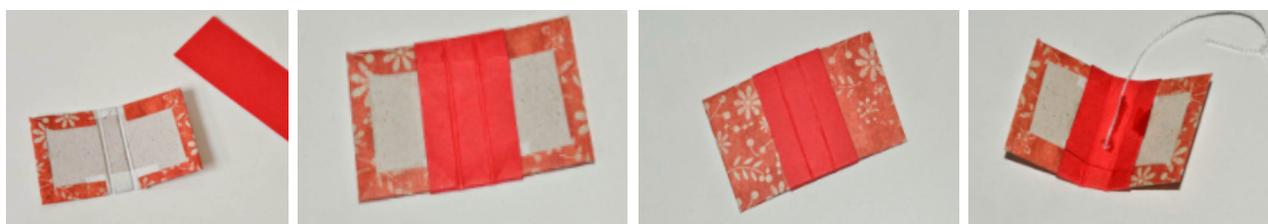
2. Para hacer las tapas exteriores, cogeremos unos fragmentos de cartón y los haremos según el tamaño de nuestras páginas, así como un rectangulito para el lomo del librito, que será de la anchura del grosor del total de las hojas que hemos juntado. Una vez recortadas, recortaremos unos trocitos de cinta para unirlos, quedando así más resistentes. Lo restante lo pegamos por dentro para reforzar.



A continuación, recortaremos dos trozos de papel origami decorado o incluso dos trozos de retal que nuestra mami tenga por casa y no use. Lo importante es que sea más fuerte que el folio. Los pegamos en su sitio y recortamos las esquinitas para que sea más fácil hacer los dobleces y pegamos lo que sobra por dentro.



Sólo nos falta forrar el lomo. Lo podemos hacer con otro papel o con cartulina. En este caso, nosotros lo hemos hecho con cartulina. Cogemos una tira un poco ancha para que cubra las solapas y la pegamos bien por dentro, porque las hojas quedan sueltas por el lomo y esa parte también se ve y no queremos que se vea feo. También hemos aprovechado para pegar un trocito de hilo de punto de cruz con una etiqueta, como si fuera una marca páginas.



Para terminar, ponemos un poco de cinta o pegamento fuerte en el lomo interior y pegamos las hojas que hemos creado. Dejamos secar y ¡¡ listo !!. Ya tenemos el libro terminado.



Mejora tus habilidades para hacer papiroflexia y crea mini esculturas de papel con este práctico y divertido mini libro de colores. ¡Ahora te toca a ti crear el tuyo!



3ª. Categoría. DECORA TUS PLATOS. Con esta temática queremos enseñar a los peques ideas muy sencillas para decorar los platos. A veces es difícil lograr que los niños coman, ya sea porque no les gusta el sabor o porque la comida no les parece llamativa, ¡pero tranquilos! Tenemos algunas ideas creativas en la cocina que conseguirán convertir algunos alimentos en delicias para nuestros hijos, bien atractivas a los ojos y al paladar, abriéndonos las puertas al selecto club de las familias que comen de todo sin derramar ni una sola lágrima...

PLATOS CREATIVOS CON ARROZ. DECO YAKISOBA

Esta semana te presentamos algo creativo para presentar un plato de arroz a tus hijos. Ya están en activo de nuevo con la vuelta al cole. Tanto si comen entre semana en casa como si sólo lo hacen en fin de semana, el arroz les aporta energía, que es el combustible del cuerpo y el cerebro, fibra que favorece la digestión, proteína que ayuda al desarrollo de los músculos y más de 15 vitaminas y minerales.

¿Conoces el **Yakisoba**? Literalmente son “tallarines fritos”, originarios de China (allí se conoce con el nombre *chow mein*) pero hoy en día están integrados enteramente en la cocina japonesa. Cocinarlo es muy fácil, porque han de hervirse al vapor, después se vierte un poquito de agua para desenredarlos y por último se les añade la salsa y los ingredientes que desees como pollo o verduritas como col, cebolla o zanahoria. Y si deseas comprar el yakisoba hecho, sólo habrás de calentarlo en el microondas, aflojarlos y agregarlos a tu plato de arroz.

Por ello, te vamos a presentar platos creativos con arroz utilizando Yakisoba, fideos que te permiten crear personajes, y si además forma parte de uno de los alimentos que le gusta a tu peque, tenemos una combinación perfecta. Además podrás añadirle otras verduras que le complementen y amplíen su alimentación.

Para crear estos platos habrás de hervir el arroz, darle forma de cara y utilizaremos el yakisoba como cabello, agregándole verduras como brócoli, pavo a taquitos, zanahoria, maíz, tomates cherry o tostoncitos de pan. Incluso huevo duro y algo de algas para darle la expresión. Es cuestión que le eches imaginación.



¡Puedes crear hasta nuestro querido **Doraemon**!. Sus ojos están hechos con huevo duro, su nariz con tomate cherry y la cara con algas. Y si no deseas fideos, simplemente con arrocito y verduritas picaditas, unas rodajas de pepino y un poco de paciencia tendrás un rico y tierno osito.



4ª. Categoría. RECETAS FÁCILES PARA NIÑOS. En esta temática buscamos que los peques se diviertan en la cocina con los papis.

Receta de TARTA RÁPIDA DE GALLETAS MARÍAS con CHOCOLATE SIN HORNO

El domingo **13 de Septiembre**, no sólo es el Día del Bibliotecario, sino que también es el **“Día Internacional del Chocolate”**, un nutritivo e intenso “alimento de Dioses”, conocido así por los aztecas.

¿Y por qué se celebra?. El origen del Día Internacional del Chocolate está en el 7 de julio de 2010, cuando la Organización Internacional de Productores de Cacao y la Academia Francesa de los Maestros Chocolateros y Confiteros decidieron hacer coincidir este día con el Día Mundial del Cacao. Los expertos creen que fue en esa fecha cuando el cacao llegó a Europa.

Sin embargo, en 1995, los franceses decidieron celebrarlo el 13 de septiembre, coincidiendo con el nacimiento de Roald Dahl (1916-1990), autor de Charlie y la Fábrica de Chocolate. Al final en los países anglosajones se celebra el 13 de septiembre, mientras que en otros países latinoamericanos como Panamá, se sigue celebrando el 7 de julio.

Parece que no es suficiente un único día del chocolate, aunque para nosotros todos los días son perfectos para disfrutarlo. Y por ello, vamos a daros una receta típica de nuestra infancia. Su sabor y textura la convierten en una buena elección como postre preferido. Y al ser rápida y fácil, ellos pueden colaborar en su preparación y pasar una tarde en familia cocinando. Capas de galleta y chocolate, ¡una combinación a la que no podrán resistirse!



Ingredientes:

- 1 paquete de galletas María (opcional otro tipo de galletas o sin gluten)
- 170 ml. de leche + 200 ml. (para mojar las galletas)
- 250 gr. de chocolate para fundir
- 50 gr. de mantequilla o margarina
- 1 limón
- 1 rama de canela
- coco rallado, gominolas o lacasitos para decorar (opcional)

Pasos:

1. En un cazo, poner a hervir la leche, con la corteza del limón y el palo de canela para darle sabor.
2. Cuando la leche ya esté caliente, agregar el chocolate y bajar el fuego. Remover para que se vayan integrando los ingredientes, hasta que se espese la mezcla.
3. Agregar la mantequilla o margarina cortada en cuadraditos, y mezclar bien hasta que se haya derretido completamente. Si está demasiado espesa, añadir algo más de leche.

4. En un plato hondo, poner el restante de la leche. Mojar las galletas, una a una, hasta que se reblandezcan. Cubrir el fondo de una fuente con galletas, colocándolas para formar una capa de galletas.



5. Por encima de la primera capa de galletas poner parte del chocolate hasta cubrir las galletas.
6. Se repite el proceso. Mojar las galletas y disponerlas como una nueva capa sobre el chocolate, como se ve en la imagen.



7. Seguir haciendo capas y capas alternando las galletas remojadas con el chocolate, sucesivamente y reservar parte del chocolate para recubrir la tarta cuando esté terminada, como se muestra en la imagen:



8. Una vez, recubierta de chocolate, puedes decorarla como quieras, con gominolas, lacasitos o fideos de colores e incluso con un poco de coco rallado.

Deja que se **enfríe** durante al menos **30 minutos**, ya que así será más fácil cortarlo porque su estructura estará más compacta. **Desmolda** la torta en una bandeja pasando un cuchillo por el borde y despegándolo de las paredes o simplemente sacándolo con el papel de horno del molde, **no tendrás mucha dificultad**. **Disfruta de su exquisito sabor**, ¡y tus hijos repetirán!.



5ª. Categoría. LINGÜÍSTICA-VERBAL y LÓGICO-MATEMÁTICA

La capacidad para expresarnos mediante el lenguaje es una de las características que nos distingue del resto de seres vivos. A esta capacidad le podemos llamar inteligencia lingüística (o inteligencia verbal). Para mejorar esta capacidad en los niños, debemos crear juegos para mejorar su habilidad en el lenguaje, juegos creativos que se irán desarrollando durante el crecimiento, utilizando poesías, la lectura, los trabalenguas o las adivinanzas, entre otras muchas.

Pero, no debemos olvidar la importancia de la inteligencia lógico-matemática que va mucho más allá del uso de los números, ya que también engloba la capacidad para comprender relaciones lógicas, elaborar enunciados y propuestas a problemas de ingenio o realizar esquemas y abstracciones.

En esta categoría, por tanto, iremos alternando consejos, actividades y juegos sobre ambas inteligencias múltiples y su desarrollo, para así conseguir su aplicación en el proceso de enseñanza aprendizaje, implementando estrategias que lleven a su logro.

GIMNASIA CEREBRAL

En este apartado ya sabéis que nos gusta proponeros retos para que vuestro cerebro discurra y se ponga en marcha. Esta semana, vamos a plantearos otro tipo de ejercicio, los EJERCICIOS CEREBRALES, basados en la teoría del Dr. Paul Dennison creador de la kinesiología en educativa 1969, en California (Estados Unidos).

¿Qué son?. Durante el proceso de aprendizaje, el niño mantiene una interrelación entre los músculos, la postura y las funciones cerebrales, de forma inseparable entre el cerebro y el cuerpo. La importancia de la *gimnasia cerebral* radica en la integración de los hemisferios cerebrales puesto que, por norma general, cuando se produce un bloqueo en el aprendizaje suele ser debido a que trabajamos con un solo hemisferio.

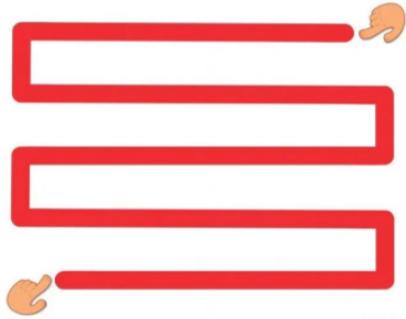
Estos ejercicios intentan lograr el equilibrio y la cooperación adecuada de los dos hemisferios: el izquierdo, implicado con el análisis lógico y el lenguaje; y el derecho, conectado con la imaginación y las emociones. De esta forma nuestro cerebro sería más eficiente a la hora de manejar los procesos y desafíos a los que nos enfrentamos.

Este tipo de ejercicios, además de ayudar a liberar el estrés, pueden aplicarse para mejorar el aprendizaje en la escuela, en el trabajo, en los deportes; fomentar la creatividad, mejorar la comunicación, la toma de decisiones y la concentración.

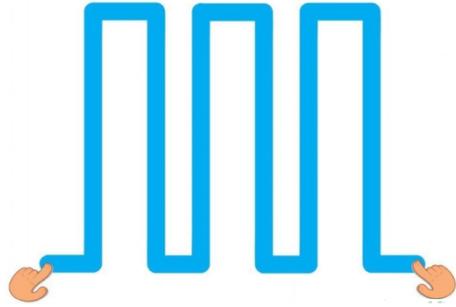


¿Cómo realizarlos?. Los ejercicios de sincronización cerebral que os aportamos son prácticos y fáciles de realizar tanto por niños como por adultos.

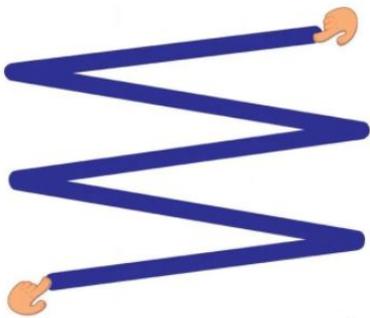
Para llevar a cabo estos ejercicios de sincronización cerebral debes colocar los dedos índices de las manos derecha e izquierda y a continuación intentar repasar con ellos el itinerario señalado, de forma simultánea, hasta que los dedos lleguen a encontrarse en el punto medio, o hasta que finalice el recorrido (según la ficha). El nivel de dificultad debe ir aumentando. Puedes imprimirlos y hacerlos sobre la mesa. Puedes encontrar más en internet buscando "ejercicios cerebrales". Incluso, hasta podéis crearlo vosotros mismos a vuestros peques con un poco de imaginación.



Ejercicio 1



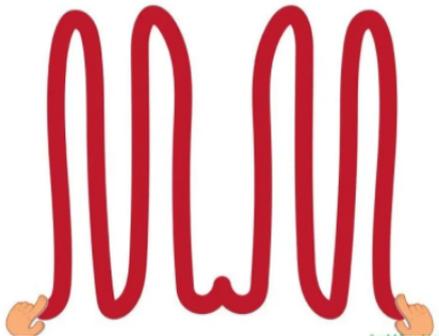
Ejercicio 2



Ejercicio 3



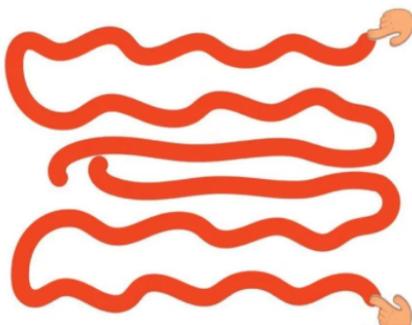
Ejercicio 4



Ejercicio 5



Ejercicio 6



Ejercicio 7



Ejercicio 8

6ª. Categoría. MANUALIDADES. En esta temática buscamos desarrollar la creatividad de los más pequeños.

¡Estas creatividades seguro que les entretendrá y les ayudará a canalizar la energía y dar rienda suelta a la imaginación para todo este tiempo libre que tienen durante las vacaciones! Y si además, conseguimos que aprendan a reciclar jugando, conseguiremos que se convierta en algo natural.

Esta semana, revisando el material de manualidades y ordenando los hilos y las lanas de colores, nos dimos cuenta que no os habíamos propuesto unas bonitas actividades con este material y por ello, para que podáis entreteneros a la vuelta del cole y desconectar hasta el día siguiente de las normas Covid, os proponemos dos talleres con HILOS y LANA super originales:

Manualidad 1. CUENCO con HILOS de COLORES o CUERDA

¿Sabéis que existe un gran abanico de posibilidades para hacer manualidades con hebras de hilos de colores?. Te sugerimos crear este cuenco con hebras de distintos colores. La forma de conseguir este efecto es muy creativo y el resultado es espectacular.



Los **materiales** que necesitarás son:

- Restos de hebras de hilos o hebras enteras (único color o varios) o cuerda si se desea que quede más fuerte
- Un cuenco o un globo
- Papel transparente film (tipo alimentario o un plástico)
- Pegamento (cola blanca), tijeras

Pasos:

1. Primero cortaremos el hilo de la medida del cuenco o del globo, trocitos o enteros.



2. Hincharemos el globo a la medida que deseemos y lo colocaremos sobre un bol para poder trabajar cómodos. Pongamos bajo un papel para proteger la mesa. En el caso que sea un cuenco grande para que haga de cesta, le daremos la vuelta y lo forraremos con papel transparente o plástico fino para poder trabajar sobre él. Así mismo dejaremos la mitad inferior sin cubrir.

A continuación remojaremos las tiras de cuerda o hebras en la cola dentro del cuenco. Mezcla bien para que se impregnen bien de pegamento.



3. Iremos retirando las hebras de colores o la cuerda, escurriendo un poco y las aplicaremos sobre el globo directamente o sobre el tazón forrado con plástico. Asegúrate de colocar las cuerdas de manera irregular y bordeando la mayor superficie del tazón o del globo dejando la mitad inferior sin nada. Iremos mezclándolos como más nos guste de manera que queden enjambrados.



4. Dejaremos secar y una vez seco, despegamos la bolsa del tazón y con mucho cuidado desprendemos las cuerdas de la bolsa.



¡Y Listo!. Ya podemos usar nuestra cesta para colocar fruta, pañuelos del pelo, cochecitos, pinturas o todo lo que se nos ocurra. ¡Piensa bien para que vas a utilizarlo y así podrás elegir mejor el tamaño del cuenco a utilizar!



Manualidad 2. DECORACIÓN DE LETRA con LANA. LETTERING

Las letras con monograma Ombre son una gran decoración para fiestas que se ve fantástica, ya sea en una mesa de postres con un nombre o incluso colgada en la pared de un dormitorio. Si quieres hacer el tuyo, entonces éste es tu momento. Busca tu letra y personalízala con tus colores favoritos. Es muy fácil, hasta los más pequeños pueden hacerlo y tendrán una tarde la mar de entretenida cuando no quieran salir o un día lluvioso.



Materiales (fácilmente localizable en un bazar de materiales o tienda de manualidades):

- Hilo del color que deseemos envolver nuestra letra. (en el caso de la letra L a modo de ejemplo necesitaremos rosa claro, medio y oscuro).
- Adornos craft (flores, coches, figuritas, pompones colores, etc)
- Pegamento ó cola y silicona fría transparente para manualidades.
- Tijeras
- Letra de madera "L" ó de cartón (hecha por nosotros mismos).



Direcciones:

1. Aplica pegamento para manualidades en la parte posterior, superior e inferior de la letra. Ves aplicando poco a poco. Comienza a envolver, luego agrega más pegamento a medida que avanzas. Deja los extremos del hilo largos hasta que todo se seque. Luego los recortas.



2. Acaba de completar la letra hasta que esté toda cubierta. Una vez seca, le vas añadiendo todos los adornos que hayas escogido. Puedes escogerlos con cinta adhesiva en la parte posterior. De lo contrario, puedes pegarlo con silicona fría. Cuando seque quedará fuerte.



Seas chico o chica, podéis hacer decoraciones muy bonitas para vuestra habitación. Os damos más ideas. ¡Te vamos a convertir en un/a experto/a creativ@!

