



ACTIVIDAD: LOS VENGADORES CONTRA EL CORONAVIRUS

#YOMEQUEDOENCASA # AFCONTRAELEL CORONAVIRUS

Debido a la situación actual en la que la sociedad se ve obligada a aislarse en sus hogares para evitar el contagio del coronavirus, los niños y niñas necesitan oportunidades para desarrollarse y entretenerse a la vez que cuidan su salud.

La OMS recomienda para niños y niñas de 5 a 17 años al menos 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa diaria, y según este mismo organismo, la actividad física en estas edades “consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias”.

Por ello, esta actividad pretende ayudar a cumplir esas recomendaciones a través de una gymkana que se puede realizar dentro de casa, para así hacer más llevaderos los días que dure la cuarentena, ¡y poder hacer ejercicio de una manera fácil y divertida! Además, les propongo un reto. Cada vez que alguien haga esta actividad, puede subir un fragmento de cómo la ha realizado utilizando el hashtag #afcontraelcoronavirus, ¡y así dar más ideas al resto de padres y madres!

¡Mucho ánimo y un saludo!

Carlos Montoya Fernández – [@carlosmonto4](https://www.instagram.com/carlosmonto4)

Maestro en Educación Infantil (Mención de Educación Física) por la Universidad de Castilla-La Mancha.



ACTIVIDAD: LOS VENGADORES CONTRA EL CORONAVIRUS			
Edad	4-11 años	Duración	60 minutos
Objetivos			
<ol style="list-style-type: none">1. Promover la práctica de actividad física de forma lúdica en espacios reducidos.2. Desarrollar la condición física y fomentar la expresión corporal.3. Entretener y divertir a los niños y niñas.4. Inculcar en el buen uso de las TICs.			
Materiales			
Una casa, dispositivos móviles o tablets, sillas, trapos, impresora (opcional) y papel (opcional).			
Desarrollo			
<p>Para comenzar con la actividad, debemos asegurarnos de que nuestro dispositivo móvil o tablet sea capaz de leer códigos QR. Por lo general, todos los dispositivos son capaces de leerlos con la cámara, sin necesidad de ninguna aplicación. Para comprobarlo, se debe abrir la aplicación de cámara y ponerla sobre el código QR, como si se le fuera a hacer una foto (pero sin hacérsela). Se aconseja además situar el dispositivo horizontalmente. Entonces, debería salir una notificación desplegable, y al pulsarle se accedería al vídeo correspondiente. Si no funcionase, hay aplicaciones gratuitas tanto en App Store como en Google Play que permiten leer códigos QR. Basta con poner en el buscador “QR” se pueden encontrar fácilmente.</p> <p>Una vez realizada la comprobación de la lectura de los códigos QR, llegará la hora de colocarlos. En el anexo 1 de la actividad están todos los códigos QR. Estos se pueden imprimir, en caso de disponer de impresora y papel; o bien pueden funcionar a través de otro móvil o tablet. En el primer caso, se puede imprimir el conjunto del anexo 1 y recortarlos para ahorrar tinta y papel (cuidado, no se deben cortar a ras, pues podrían dejar de ser útiles. Dejad siempre un poco de margen). No importa si se imprimen en blanco y negro. En el segundo caso, si no se dispone de impresora se puede poner el código QR en un teléfono móvil o tablet y escanearlo con otro. Esto implica que os debáis desplazar con dos dispositivos de continuo, pero la función sigue siendo la misma, que haya movimiento. Para esta segunda opción, los códigos QR están separados individualmente en el anexo 2. Por último, si ninguna de esas dos opciones fuera posible, en el anexo 3 estarán los enlaces de los vídeos para que se puedan reproducir sin necesidad de usar los códigos QR.</p> <p>Hay 9 códigos QR, 8 de ellos se corresponden con superhéroes de Marvel, y el último es la prueba final. Además, están numerados con el orden que se debe seguir. Se deberán colocar en distintos espacios de la casa. La elección de los lugares es libre, dependiendo del espacio del que se disponga. No importa si se repiten varios lugares, lo importante es que el niño o niña se desplace lo más rápido posible entre cada prueba. Por ejemplo, se sitúan dos pruebas en el salón y una en una habitación, el mejor recorrido sería realizar una prueba en el salón, correr hacia la habitación, para luego volver de nuevo al salón. Cada padre/madre deberá de ir guiando a su hijo/a hacia dónde debe ir en cada momento (ya que conocen la ubicación de las pruebas), o elaborar un mapa de la casa con números que los niños y niñas deban de seguir.</p>			



Una vez, colocados los códigos QR, debemos preparar la casa. En el pasillo, se pueden poner algunas sillas a modo de obstáculos para que los niños y niñas pasen tanto por encima (a modo de equilibrio) como por debajo (reptando), dependiendo de la edad y la destreza de cada uno/a. Además, se pueden añadir tanto a continuación de las sillas como en la entrada de las habitaciones algunos trapos separados a una distancia adaptada a la capacidad de cada niño/a, para que los salten con los pies juntos.

¡Muy bien! Una vez realizadas todas las preparaciones... ¡Es hora de comenzar la actividad!

Primero, debéis reunir a vuestros hijos/as en algún lugar y reproducir el siguiente vídeo introductorio que les sumergirá en la actividad y la ambientará: <https://youtu.be/G1IZNPEfPaY>

Después de ello, deberéis guiar a los/as niños/as hacia las pruebas. Cada código QR reproducirá un vídeo diferente en una plataforma llamada GoNoodle. Los/as niños/as deberán imitar y bailar al ritmo de las canciones, dando rienda suelta a su expresión artística.

Con ello conseguirán activar su cuerpo para trabajar distintas habilidades motrices, cumpliendo con las recomendaciones de actividad física diaria, trabajando su condición física, y... ¡entreteniéndose de forma divertida! Además, la ventaja es que no será necesario mucho espacio para ello.

Por último, cuando hayan terminado la prueba número 9, finalizará la actividad. Deberéis darles ánimos durante las pruebas, y, al terminar, transmitirles que gracias a su esfuerzo estamos todos un poco más cerca de vencer al coronavirus. Además, cuando finalicen se les otorgará un diploma a modo de obsequio, “de parte de Los Vengadores”, el cual está en el anexo 4.

Con ello finaliza la actividad. GoNoodle es una página web que tiene distintos vídeos de bailes, danzas, yoga, etc.; y sirve para que los/as niños/as puedan realizar actividad física con poco espacio y durante el tiempo que deseen. Por ello, es un buen recurso para que los niños y niñas se puedan entretener al mismo tiempo que practican actividad física durante estos días en los que no pueden salir de casa.

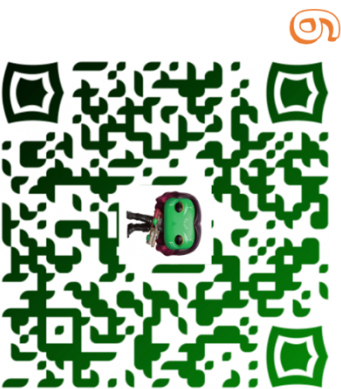
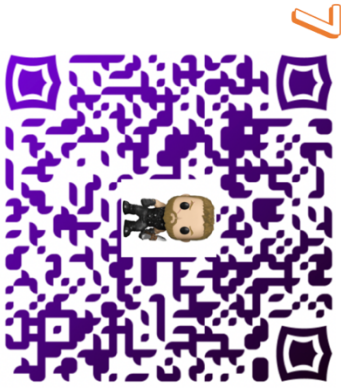
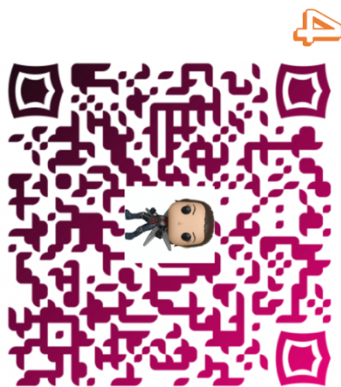
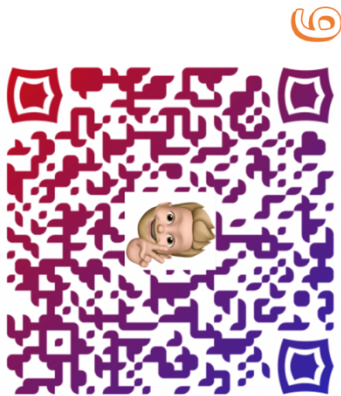
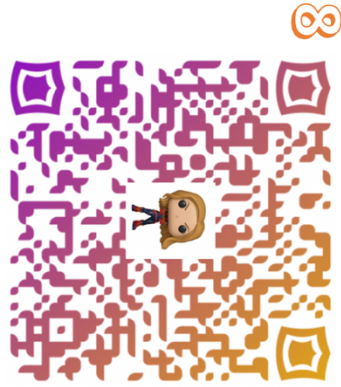
¡Recordad el reto! ¡Podéis subir fragmentos a vuestras redes sociales de cómo vosotros/as y vuestros/as hijos/as habéis realizado la actividad utilizando el hashtag #afcontraelcoronavirus!

¡Espero que disfrutéis la actividad! ¡Mucho ánimo!

Carlos Montoya Fernández – [@carlosmonto4](https://twitter.com/carlosmonto4)



• ANEXO 1: CÓDIGOS QR PARA IMPRIMIR





- ANEXO 2: CÓDIGOS QR POR SEPARADO

1



2





3

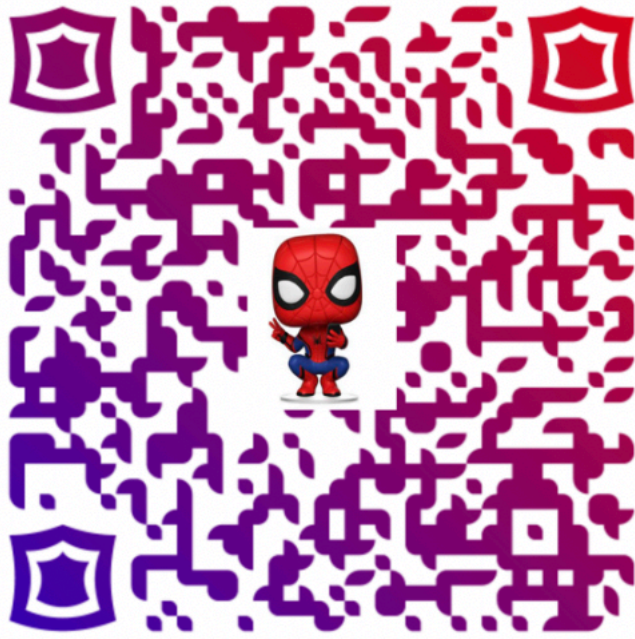


4

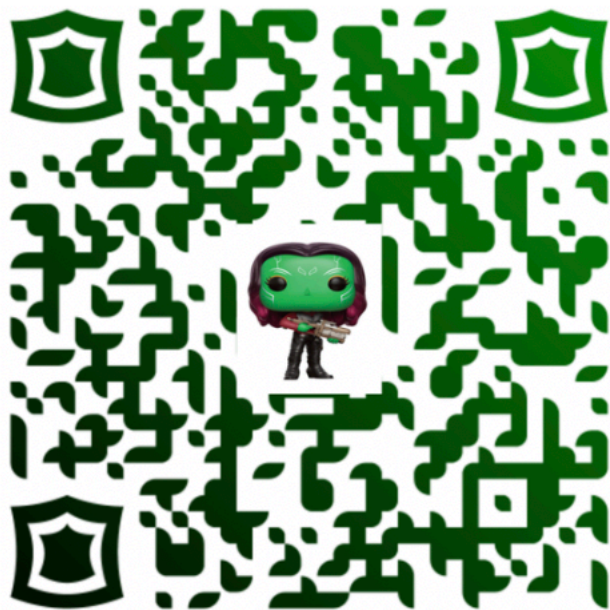




5



6

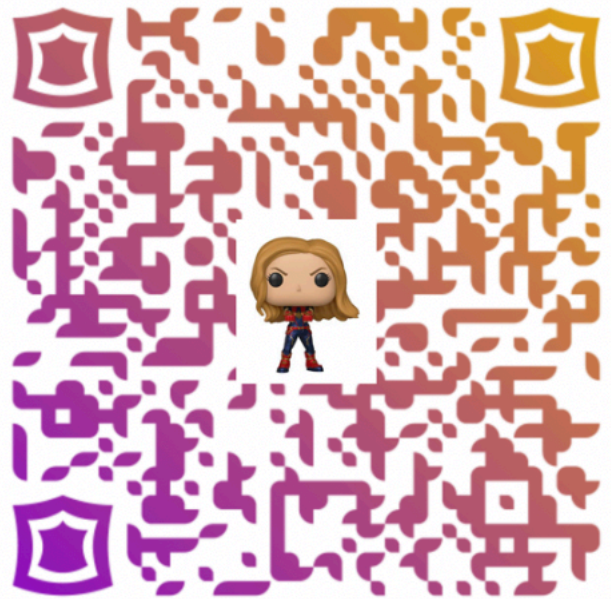




7

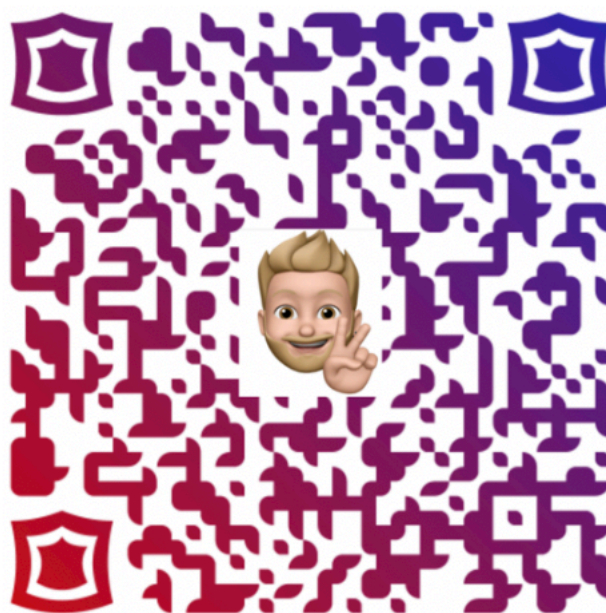


8





9



- **ANEXO 3: ENLACES A LAS PRUEBAS**

1. Prueba del Capitán América: <https://family.gonoodle.com/activities/cha-cha-swing>
2. Prueba de Viuda Negra: <https://family.gonoodle.com/activities/what-makes-you-beautiful>
3. Prueba de Iron Man: <https://family.gonoodle.com/activities/believer>
4. Prueba de La Avispa: <https://family.gonoodle.com/activities/i-gotta-feeling>
5. Prueba de Spiderman: <https://family.gonoodle.com/activities/feel-it-still-2>
6. Prueba de Gamora: <https://family.gonoodle.com/activities/bouje>
7. Prueba de Thor: <https://family.gonoodle.com/activities/all-star>
8. Prueba de Capitana Marvel: <https://family.gonoodle.com/activities/get-up>
9. Prueba final: <https://family.gonoodle.com/activities/life-of-the-party>

- **ANEXO 4: DIPLOMA (en la página siguiente)**

CERTIFICADO



SUPERACIÓN

Por tu valentía, determinación y esfuerzo

recibe este certificado de agradecimientos por tu extraordinaria participación en la actividad

LOS VENGADORES CONTRA EL CORONAVIRUS

Gracias por contribuir a la lucha contra el coronavirus. Es importante que sigas realizando ejercicio en casa, moviéndote y activando tu cuerpo al menos durante una hora al día para mejorar tu salud y ayudarnos con esta lucha.

¡Ahora eres parte del equipo! ¡Enhorabuena!



Firmado: Los Vengadores.

#yomequedoencasa #afcontraelcoronavirus