

# RETOS Y DESAFÍOS LÚDICOS-RECREATIVOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA, CUARENTENA Y CONFINAMIENTO

## 1. JUEGOS PREDEPORTIVOS

### 1.1. FÚTBOL

- 1.1.1. Balón Pinchado
- 1.1.2. Bayer\_Bolos
- 1.1.3. Foot Golf
- 1.1.4. Foot\_Sock\_Ball\_Messi
- 1.1.5. Foot\_Tenis
- 1.1.6. Front\_Ball
- 1.1.7. Indoor Football Chalenger
- 1.1.8. Material Autoconstruible
- 1.1.9. Sentadillas\_Ball
- 1.1.10. Shirt\_Ball

### 1.2. PÁDEL

- 1.2.1. Azotea\_Padel
- 1.2.2. Plastic\_Bottle

### 1.3. TENIS

- 1.3.1. Balconing\_Tenis

### 1.4. TENIS DE MESA

- 1.4.1. Auto\_Ping\_Pong
- 1.4.2. Ping\_Pong\_Ball
- 1.4.3. Ping\_Pong\_Mix
- 1.4.4. Table\_Ping\_Pong

## 2. JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO

### 2.1. GLOBOS

- 2.1.1. Abdo\_Ball
- 2.1.2. Ballon Bottle
- 2.1.3. Ballon Crab
- 2.1.4. Globo Can
- 2.1.5. Globo MIX
- 2.1.6. I Globe You
- 2.1.7. Que no caiga
- 2.1.8. Reto Busquets

## **2.2. PELOTA GIGANTE**

- 2.2.1. Balance Ball
- 2.2.2. Bolas Calientes
- 2.2.3. Piscina Ball Gigante

## **2.3. PELOTAS DE TENIS**

- 2.3.1. Malabares
- 2.3.2. Pelotas Salтарinas

## **2.4. VARIOS**

- 2.4.1. Cubicos Motrices
- 2.4.2. Diana-Velcro
- 2.4.3. Freesbe Cruzado
- 2.4.4. Inder Golf
- 2.4.5. Jenga Motriz
- 2.4.6. Lanza Cards
- 2.4.7. Manopla-Velcro
- 2.4.8. Mini Billar
- 2.4.9. Tangram
- 2.4.10. Twister Finger
- 2.4.11. Twister Motriz

## **3. JUEGOS CON MATERIAL RECICLADO, AUTOCONSTRUIDO, DE DESECHO Y DE USO DOMÉSTICO REUTILIZADO**

### **3.1. PAPEL HIGIÉNICO**

- 3.1.1. Basura Higiénica
- 3.1.2. Boulding\_Paper
- 3.1.3. Grúa Higiénica
- 3.1.4. Línea Higiénica de la Suerte
- 3.1.5. Antebrazos Higiénicos
- 3.1.6. Balance Paper
- 3.1.7. Basket Higiénico
- 3.1.8. Catapulta Higiénica
- 3.1.9. Cortar\_Pegar
- 3.1.10. Curling\_Higiénico
- 3.1.11. Basquet Paper
- 3.1.12. Fut\_Rollo
- 3.1.13. Puntería Higiénica

- 3.1.14. Recogedor Higiénico
- 3.1.15. Run Paper
- 3.1.16. Sortea el Higiénico

### **3.2. PINZAS DE LA ROPA**

- 3.2.1. Achique de Pinzas
- 3.2.2. Basket\_Pinza
- 3.2.3. Esquiva\_Pinzas
- 3.2.4. Fut\_Pinza
- 3.2.5. Manteo de la Pinza
- 3.2.6. Roba Pinzas
- 3.2.7. Duelo de Pinzas

### **3.3. TOALLAS**

- 3.3.1. Hands\_Tenis
- 3.3.2. Cubos\_Saltarines
- 3.3.3. Esquiva\_Toalla

### **3.4. COJINES**

- 3.4.1. Back to de Cushion
- 3.4.2. Catapulta con Cojín
- 3.4.3. Cruzar el Río
- 3.4.4. Tres en Raya
- 3.4.5. Canguro\_Cojín
- 3.4.6. Lanza\_Cojín
- 3.4.7. Pilla\_Pilla\_Cojín
- 3.4.8. Roba Cojín
- 3.4.9. Tortugas y Cangrejos

### **3.5. BOTELLAS DE PLÁSTICO**

- 3.5.1. Atrapa la Botella
- 3.5.2. Billar con Botellas
- 3.5.3. Bote\_Bote
- 3.5.4. Botella\_Diana
- 3.5.5. Bottels Cordinations
- 3.5.6. Bottle Flip Challenge
- 3.5.7. Bulding Bottle
- 3.5.8. Cazabolas
- 3.5.9. Culo Bottle

- 3.5.10. Goal Bottle
- 3.5.11. Roba Botella
- 3.5.12. Tres en Raya Bottle
- 3.5.13. Turn Bottle

### **3.6. CARTÓN Y PAPEL**

- 3.6.1. Basquet Egg
- 3.6.2. Castle Clinex
- 3.6.3. Cleaner Motriz
- 3.6.4. Derriba la Torre
- 3.6.5. Encesta Anillas
- 3.6.6. Fut\_Paper
- 3.6.7. Huevera Matemática
- 3.6.8. Malabar Paper
- 3.6.9. Malabares Papel de Seda
- 3.6.10. Papel Cesto
- 3.6.11. Ping\_Pong Paper
- 3.6.12. Puntería Cartons
- 3.6.13. Puntería Diana
- 3.6.14. Das la Mano y te cogen el Brazo
- 3.6.15. Escondite Dominó
- 3.6.16. Laberinto Motriz
- 3.6.17. Ryanair Paper
- 3.6.18. Sopla Fut
- 3.6.19. The Floor is Lava

### **3.7. PALOS DE FREGONA Y ESCOBAS**

- 3.7.1. Balance\_Bastón
- 3.7.2. Bota\_Rebota
- 3.7.3. Fregona Motriz
- 3.7.4. Hockey Casero
- 3.7.5. Batón de Cristal
- 3.7.6. Change\_Palo
- 3.7.7. Equilibrio con Palos
- 3.7.8. Penalty Palo

### **3.8. CALCETINES**

- 3.8.1. Abdo Socks
- 3.8.2. Basket Socks

- 3.8.3. Foot Socks
- 3.8.4. Sienta el Calcetín
- 3.8.5. Socks Petanca
- 3.8.6. Socks Bowling
- 3.8.7. Socks Golf
- 3.8.8. Voley Socks

### **3.9. LÁPICES Y ROTULADORES**

- 3.9.1. Cázalo al Vuelo
- 3.9.2. Lapicero Motriz
- 3.9.3. Lápices Voladores
- 3.9.4. Sopla Lápiz
- 3.9.5. Tower Pincils

### **3.10. CUCHARAS, TENEDORES Y PALETAS**

- 3.10.1. Espátula Cocina
- 3.10.2. Fork Currency
- 3.10.3. Spoon Catapulta

### **3.11. LATAS**

- 3.11.1. Balance Can
- 3.11.2. Basket Can
- 3.11.3. Lata Basket
- 3.11.4. Latita Voladora
- 3.11.5. Pelotita Can

### **3.12. VASOS**

- 3.12.1. Bote Vaso
- 3.12.2. Cup Egipcio
- 3.12.3. Cup Tres en Raya
- 3.12.4. Cup Balance
- 3.12.5. Derriba el Vaso
- 3.12.6. Destruye la Torre
- 3.12.7. Glass Basket
- 3.12.8. Golpea el Aire
- 3.12.9. La bola Saltona
- 3.12.10. Pelotas Fly
- 3.12.11. Ping Pong Cesto
- 3.12.12. Plastic Pirámide

3.12.13. Vamos de Pesca

3.12.14. Vaso Saltarín

### **3.13. LANA**

3.13.1. Figuras con Lana

3.13.2. Telaraña

### **3.14. TAPONES**

3.14.1. Hockey Tapón

3.14.2. Petanca Tapón

3.14.3. Puntería Tapón

3.14.4. Recoge tapones

3.14.5. Tapón a la Olla

3.14.6. Tapón Volador

3.14.7. Transporte del Tapón

### **3.15. CDs y DVDs**

3.15.1. Peonza Musical

### **3.16. PELUCHES**

3.16.1. Peluche Bowling

3.16.2. Peluche Tenis

3.16.3. Tiro al Peluche

### **3.17. MOCHILAS**

3.17.1. Mochila Basket

3.17.2. Mochila Cesto

### **3.18. BOLSAS DE PLÁSTICO**

3.18.1. Malabares Plastic Bag Can

3.18.2. Ventilator Bag

### **3.19. SARTENES**

3.19.1. Derribar la Torre

3.19.2. Ping Pong Cook

3.19.3. Tennis cube frying pan

3.19.4. Toque con Cook

### **3.20. JABÓN**

3.20.1. Rompe Pompas

### **3.21. CHANCLAS Y ZAPATILLAS**

- 3.21.1. Aterriza con la Zapatilla
- 3.21.2. Chancla Ping Pong

### **3.22. DESODORANTE**

- 3.22.1. Roll ON

### **3.23. OLLAS**

- 3.23.1. Cooking Pot and Ball

### **3.24. NEUMÁTICOS**

- 3.24.1. Carrera de Neumáticos

### **3.25. PERCHAS**

- 3.25.1. Percha Tenis
- 3.25.2. Tiro con Arco Pinzas

### **3.26. TETRA BRICK**

- 3.26.1. Tetra Tenis

### **3.27. SILLAS**

- 3.27.1. El Suelo del Dragón
- 3.27.2. Silla Araña
- 3.27.3. Silla Tirachinas

### **3.28. GORRAS**

- 3.28.1. Cap Ballon

## **4. JUEGOS PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

### **4.1. FUERZA**

- 4.1.1. Fruit Abdominal
- 4.1.2. Fuerza por Parejas
- 4.1.3. Fuerza Autocarga
- 4.1.4. Gomas Elásticas
- 4.1.5. Core Ciempiés
- 4.1.6. Core con Pelotas
- 4.1.7. Core Higiénico

- 4.1.8. Core Cono
- 4.1.9. Core Ritmic Music
- 4.1.10. Core Suerte
- 4.1.11. Core MIX

## **4.2. RESISTENCIA**

- 4.2.1. Brick JUMP
- 4.2.2. Pisar la Sombra
- 4.2.3. Ritmic Aeróbico

## **4.3. VELOCIDAD Y TIEMPO DE REACCIÓN**

- 4.3.1. Arcoiris
- 4.3.2. Balones Cognitivos
- 4.3.3. Dibujos Animados
- 4.3.4. Child Arsenal
- 4.3.5. El Espejo
- 4.3.6. Fast Lights
- 4.3.7. Hot Hands
- 4.3.8. Múltiplos de 7
- 4.3.9. NBA. Vámonos que nos vamos
- 4.3.10. Orange Steal
- 4.3.11. Píllame en casa
- 4.3.12. Ritmic Hands
- 4.3.13. Saltos Matemáticos
- 4.3.14. Trono Speed
- 4.3.15. Velocidad de Desplazamiento

## **5. JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES**

- 5.1.1. Balero
- 5.1.2. Bolos
- 5.1.3. Canicas
- 5.1.4. Carrera de Chapas
- 5.1.5. Carrera de Sacos
- 5.1.6. Las Chinas Payana
  
- 5.1.7. Pelele
- 5.1.8. Petanca Calcetín
- 5.1.9. Rayuela



- 5.1.10. Salto de Piola
- 5.1.11. Tres en Raya
- 5.1.12. Trompo Peonza
- 5.1.13. Zancos
- 5.1.14. Pañuelito
- 5.1.15. Pelota Vasca
- 5.1.16. Robar la cola al Zorro
- 5.1.17. Soga Tira

## **6. JUEGOS DE CUALIDADES MOTRICES: COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO**

- 6.1.1. Balance Neuro Motriz
- 6.1.2. Espejo Invertido
- 6.1.3. Huellas Pies y Manos
- 6.1.4. Lateralidad Motriz

## **7. JUEGOS DE MESA ADAPTADOS AL MOVIMIENTO**

- 7.1.1. Ajedrez Fitness
- 7.1.2. Core Ajedrez
- 7.1.3. Cluedo en Casa
- 7.1.4. Dado Express
- 7.1.5. Damas Motrices
- 7.1.6. Physical Scrabble
- 7.1.7. Pinta y Adivina
- 7.1.8. Siete y Media
- 7.1.9. Tabú Expresivo
- 7.1.10. Tres en Raya Predeportivo Motriz
- 7.1.11. Hundir la Flota
- 7.1.12. Memory Casero
- 7.1.13. Monopoly Fitness
- 7.1.14. Physical Parchis
- 7.1.15. Fall Dominó Mix
- 7.1.16. Covid\_19

## **8. TOMAS FALSAS. LA TEORÍA DEL CAOS**

- 8.1.1. Caos Canasta
- 8.1.2. Caos Pompas
- 8.1.3. Caos Números

- 8.1.4. Caos Ping-Pong
- 8.1.5. Caos Calceín
- 8.1.6. Caos Pesca
- 8.1.7. Caos Fresbee
- 8.1.8. Caos Bolos
- 8.1.9. Caos Cartoons
- 8.1.10. Caos Diana
- 8.1.11. Caos Balero
- 8.1.12. Caos Basket
- 8.1.13. Caos Viento
- 8.1.14. Caos Sudacu
- 8.1.15. Caos Paper
- 8.1.16. Caos Pinzas
- 8.1.17. Caos Pasillo
- 8.1.18. Caos Covid
- 8.1.19. Caos Estropajo
- 8.1.20. Caos Media
- 8.1.21. Caos X