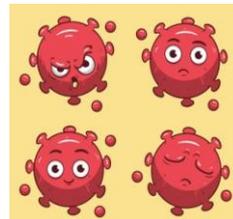


ESCAPE CORONAVIROOM



VALLEKAS año 2020. ¡UN MALVADO VIRUS AMENAZA A LA HUMANIDAD!

Todos los colegios están cerrados y tod@s LOS ALUMN@S se están olvidando de hacer ejercicio físico. ¿Todos? ¡No! El Colegio La Rioja poblado por alumnos/as ACTIV@S resiste todavía al invasor.

Bienvenidos al juego **ESCAPE CORONAVIROOM**. Para formar parte de este equipo, lo primero que tienes que hacer es convertirte en un personaje de cómic o un avatar. Coge un folio y haz lo siguiente:

1. Dibújate a ti mismo de cuerpo entero.
2. En la parte de abajo del dibujo tienes que escribir un nombre inventado.
3. Ese nombre debe reflejar un poder que tengas.

¿Tienes ya el dibujo de tu personaje? Entonces podemos comenzar. No pierdas ese dibujo estos días, será importante que lo entregues al volver al colegio.

Ahora es el turno de presentarme. Yo soy "REACTIVIUM". Me gusta estar activo, hacer ejercicio físico y el deporte. Nuestro enemigo, el malvado VIRUS quiere hacerse con el control de todos los niños, aprovechando estos días sin colegio para que no hagan nada de ejercicio. Pero nosotros lo vamos a conseguir, demostrándole que allá donde estemos, somos capaces de llevar una vida sana. Para ello vamos a tener que superar unas pruebas.



Para realizar las pruebas solo necesitas varias cosas:

1. Material que puedes encontrar por casa, usa tu creatividad.
2. Una persona que te ayude a realizar estas pruebas, puede ser tu hermano, tu padre, tu madre o cualquier persona que esté en casa contigo. Estas personas lo único que tendrán que hacer será confirmar que puedes pasar a la siguiente prueba.
3. No es necesario que realices todas las pruebas el mismo día, puedes hacerlas poco a poco.

4. Lo importante es terminar **tres pruebas en una semana**.
5. Al terminar una prueba, deberás ir a la última página y rodear o tachar la llave del color de la prueba, con la que podrás desbloquear la siguiente prueba. También deberás colorear una línea de un arco iris con el mismo color que la llave.
6. Tenemos **dos semanas para conseguir todas las pruebas** (recordar que hay hacer tres pruebas a la semana, en días diferentes de la semana), y así vencer al virus.
7. Cuando acabes, haz una foto a la última hoja y mándasela a tu profe, para que sepa que lo has hecho y que has colaborado para vencer el virus. **Tienes hasta el 5 de junio para enviar la foto.**

¿Estás preparado para la primera prueba? Pues... ¡ADELANTE!

PRUEBA 1: CRUZAR EL RÍO

¡ATENCIÓN!. Para comenzar la prueba tendrás que llegar a tu habitación o dormitorio, pero el malvado virus ha convertido el suelo de la casa en un río lleno de pirañas y tienes que llegar desde la puerta de la entrada hasta tu habitación, pero no puedes pisar en el agua, ya que si las pirañas te muerden te convertirás en perezoso para siempre



- **MATERIAL:** 2cojines.

→ **Material alternativo:** dos folios / dos zapatillas de andar por casa / dos camisetas sucias.

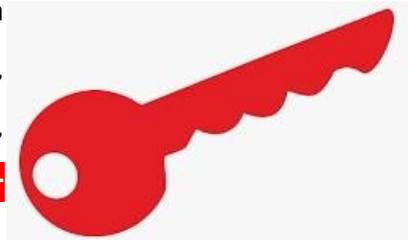
- **ACTIVIDAD:** Tienes que llegar desde la puerta de tu casa a tu habitación. Para ello tienes que ir pisando encima de un cojín, (o de un folio), luego poner el otro cojín delante y pisar sobre ese, después coger el cojín que has dejado atrás, ponerlo delante y pisar sobre él y así sucesivamente hasta llegar a tu habitación.

→ **Variantes de la actividad anterior:**

- Saltos con cojines: Separar más los cojines entre sí, e ir saltando de uno a otro.
- Equilibrio con cojines: llevar andando un cojín en la cabeza, (o encima de un dedo) sin que se caiga al suelo.
- Lanzamientos con cojines: Lanzar cojines a una distancia, para derribar un rollo de papel higiénico

- **ACTIVIDAD COOPERATIVA:** Pero...la prueba aún no ha acabado, porque ahora tienes que hacer tu cama y ordenar tu habitación.

- **RECOMPENSA:** Si consigues hacer estas pruebas, tu habitación habrá quedado libre del malvado virus y recibirás la **LLAVE ROJA**, que protegerá para siempre tu habitación del virus... y además, pasarás a la siguiente prueba. También podrás colorear de **color rojo** la primera **línea** del arco iris.



PRUEBA 2: GLOBO -GAME

¡ENHORABUENA!. ¡Lo has conseguido!. Pero ahora, el malvado virus ha bloqueado el paso hacia el salón y nos quiere paralizar para que no nos movamos, pero se lo vamos a impedir. Ahora debes llegar al salón, pero cruzando el pasillo. En esta prueba tendrás que cruzar el pasillo y llegar al salón, pero no de cualquier manera, sino, golpeando un globo sin que se te caiga.



- **MATERIAL:** un globo y una cuerda.
- **Material alternativo:** una pelota blanda, calcetines enrollados, una cuerda de tender la ropa, formar una cuerda atando varios cordones de zapatilla, (si no se tienen cuerdas, se puede colocar una fila de sillas)
- **ACTIVIDAD:** Tienes que llegar desde la puerta de tu habitación hasta el salón, cruzando el pasillo. Para ello tienes que ir golpeando con las manos un globo (o una pelota) sin que se caiga al suelo. Si se cae al suelo, vuelves a comenzar.
 - ⇒ **Variantes de la actividad anterior:**
 - Golpear el globo solo con la cabeza, solo con los pies.
 - Voley-globo: Se juega en parejas. Cada pareja en un lado de la cuerda. Colocar una cuerda en medio del pasillo, y jugar a golpear el globo o pelota para pasarlo por encima de la cuerda de forma alterna. A quien se le caiga el globo al suelo pierde, por lo que el contrario gana 1 punto, (se puede jugar a ver quién llega antes a tener 5 puntos).
 - Voley-globo sentado: igual que al voley-globo, pero los dos se sientan en el suelo y la cuerda se coloca a menor altura.



RECOMPENSA: Si consigues hacer esta prueba, el pasillo habrá quedado libre del malvado virus y recibirás la **LLAVE NARANJA**, que protegerá para siempre el pasillo del virus... y además, pasarás a la siguiente prueba. También podrás colorear de **color naranja** la segunda línea del arco iris.



PRUEBA 3: BAILE EN FAMILIA



¡FENOMENAL!. Ya has conseguido llegar al salón. Pero ahora el virus quiere paralizar a toda la familia y debéis impedirselo.

Tienes que bailar esta coreografía de NA NA CHALLENGE (pincha en el enlace), al poder ser con tu familia. Recuerda que es la única manera de vencer al virus.

¡Ánimo familia vosotros podéis!

Enlace coreografía: <https://www.youtube.com/watch?v=afmXWrw3Fh0>

Si os apetece intentar algo más, aquí os dejo otra coreografía de tik tok pero para hacerla necesitas algo de material ¿qué será...? Pues simplemente unas gafas ¿Te atreves?

Enlace coreografía: <https://www.youtube.com/watch?v=5fnBEuslOZU>

- **MATERIAL:** tu cuerpo y las ganas de pasarlo bien.
- **ACTIVIDAD COOPERATIVA:** Pero...la prueba aún no ha acabado, porque ahora tienes que ayudar a barrer o limpiar el polvo del salón.
- **RECOMPENSA:** Si conseguís hacer esta prueba entre toda la familia, el salón quedará libre del malvado virus y recibirás la **LLAVE AMARILLA**, que protegerá para siempre tu salón del virus... y además, pasarás a la siguiente prueba. También podrás colorear de **color amarillo** la tercera línea del arco iris.



PRUEBA 4: EL MIMO

¡GENIAL! Vuelves a estar activo. Ahora ya puedes llegar al aseo. Sin embargo, el virus ha afectado a tu garganta y te ha dejado sin voz. Por ello tendrás que comunicarte con tu familia a través de gestos, posturas, etc. En la siguiente prueba, tu familia debe adivinar lo que les quieres decir. Para ello, tendrás que hacer mímica, sonidos con el cuerpo, escribir con tu dedo...



- **MATERIAL:** Papel y lápiz.
- **ACTIVIDAD:** Tienes que escribir en 1 papel el nombre de la película que más te guste. Después tendrás que representar la película haciendo mímica (puede ayudarte alguien de tu familia) y tienes que conseguir que tu padre o tu madre adivinen la película. Si la adivinan, se cambian de rol.

→ **Variantes de la actividad anterior:**

- **Encuentra las diferencias:** En parejas o en grupos de tres. Uno de la pareja adopta una postura. El otro de la pareja se fija bien en la postura y se da la vuelta. Entonces, el primero, cambia de postura y el otro se gira e intenta adivinar las diferencias entre la primera postura y la segunda. Se puede jugar en grupos de 3, una pareja son los que cambian de postura juntos y el tercero es el que tiene que adivinar las diferencias. Ir cambiando de rol.
- **Percusiones corporales:** Uno realiza una serie de percusiones corporales y el resto tiene que continuar la serie sin confundirse. Por ejemplo (dar palmadas, chasquidos con los dedos, palmadas en el pecho o en los muslos, pisotones en el suelo,). Puedes ir añadiendo más acciones o aumentar la velocidad.
- **Adivina qué escribo:** Por parejas, uno se sienta detrás del otro, y escribe con su dedo índice, en la espalda del que tiene delante. Puede escribir números, letras, palabras sencillas, hacer dibujos sencillos, y el otro los tiene que adivinar.
- **RECOMPENSA:** Si conseguís hacer estas pruebas entre toda la familia, el aseo quedará libre del virus, podrás volver a hablar con ellos y recibirás la **LLAVE VERDE**. Además, pasarás a la siguiente prueba y también podrás colorear de **color verde** la cuarta línea del arco iris.



PRUEBA 5: STACKING



¡ALUCINANTE! El virus quiere inutilizar tu cocina, para ello tienes que conseguir apilar vasos. Pero ¿cómo? Practicando Stacking, el deporte de apilar vasos. Existen deportes/competiciones realmente raras en el mundo. La de hoy es una de ellas. Un deporte consistente en apilar vasos de colores a toda velocidad, para a continuación recogerlos unos sobre otros.

- **MATERIAL:** vasos de plástico duro, o en su defecto vasos de plástico normales.
- **ACTIVIDAD:** iníciate en el stacking, Para ello tienes que practicar bastante para que poco a poco vaya fluyendo aunque *tú siempre a tu ritmo, ya sabes, y haz lo que puedas*. Aquí os dejo un video donde os explican muy bien como empezar

<https://www.youtube.com/watch?v=eTn4E9dfSnk>

Hay muchos videos muy interesantes, os dejo algún enlace más :

https://www.youtube.com/watch?time_continue=100&v=s9BmTINUUfo&feature=emb_logo

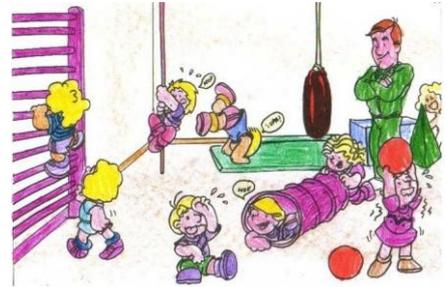
<https://www.youtube.com/watch?v=luAbfnSCESA>

- **RECOMPENSA:** Cuando realices esta prueba, la cocina quedará libre del virus y recibirás la **LLAVE AZUL**. Además, pasarás a la siguiente prueba y también podrás colorear de **color azul** la quinta, línea del arco iris.



PRUEBA 6: CIRCUITO EN CASA

¡INCREÍBLE!. Ya has conseguido liberar casi toda la casa del virus. Ahora tienes que demostrar que eres capaz de hacer ejercicio por ti mismo. Esta vez, tendrás que inventar un circuito con 4 pruebas, que puedes hacer sólo o en familia.



- **MATERIAL:** Cualquier material que tengas por casa, botellas de plástico, pelotas con calcetines o papel, pinzas de la ropa, cuerdas de tender ropa, papeleras, cubos, rollos de papel higiénico,.
- **ACTIVIDAD:** Vas a elaborar un circuito con 4 pruebas, en las que debes incluir distintas habilidades motrices, como los desplazamientos, los saltos, los giros y los lanzamientos. Puedes poner cada prueba en una estancia de la casa, (en el salón, el pasillo, tu habitación, la habitación de tus padres,...). Así, comenzarás por la primera prueba en una habitación, continuarás con la segunda prueba en otra habitación y así sucesivamente, hasta realizar las 4 pruebas. Por ejemplo, saltar como una rana por el pasillo, prueba de saltos en mi cama, voltereta en la habitación de mis padres y lanzamientos de calcetines en el salón.

→ **Variantes de la actividad anterior:**

- **Realizar el circuito en familia:** Algunos componentes de la familia pueden realizar el circuito. Se toma el tiempo que tarda cada uno en realizar todas las pruebas seguidas, y el que haga el circuito en menos tiempo es el que gana.
- **RECOMPENSA:** Cuando realices tu circuito, toda la casa quedará libre del virus y recibirás la **LLAVE MORADA**. Además, pasarás a la siguiente prueba y también podrás colorear de **color morado** la sexta y última línea del arco iris.



TABLA DE RECOMPENSAS

En la siguiente tabla se irán colocando las recompensas de cada prueba. Cuando consigas una prueba, rodea o tacha la llave de ese color antes de pasar a la siguiente. Si no puedes imprimir, dibuja la tabla en un folio, dibuja las llaves y coloréalas.

PRUEBAS	1	2	3	4	5	6
NOMBRE DEL ALUMNO/A						

DIBUJO PARA COLOREAR TRAS SUPERAR CADA PRUEBA

En el siguiente dibujo se irá coloreando una línea del arco iris por cada prueba que se haya superado, (cada línea con el color correspondiente a cada llave recibida en la tabla de recompensas). Puedes hacer tú el dibujo o imprimirlo. Cuando hayas terminado de colorearlo, manda una foto a tu profe de esta hoja. **RECUERDA: 5 DE JUNIO COMO FECHA TOPE.**

