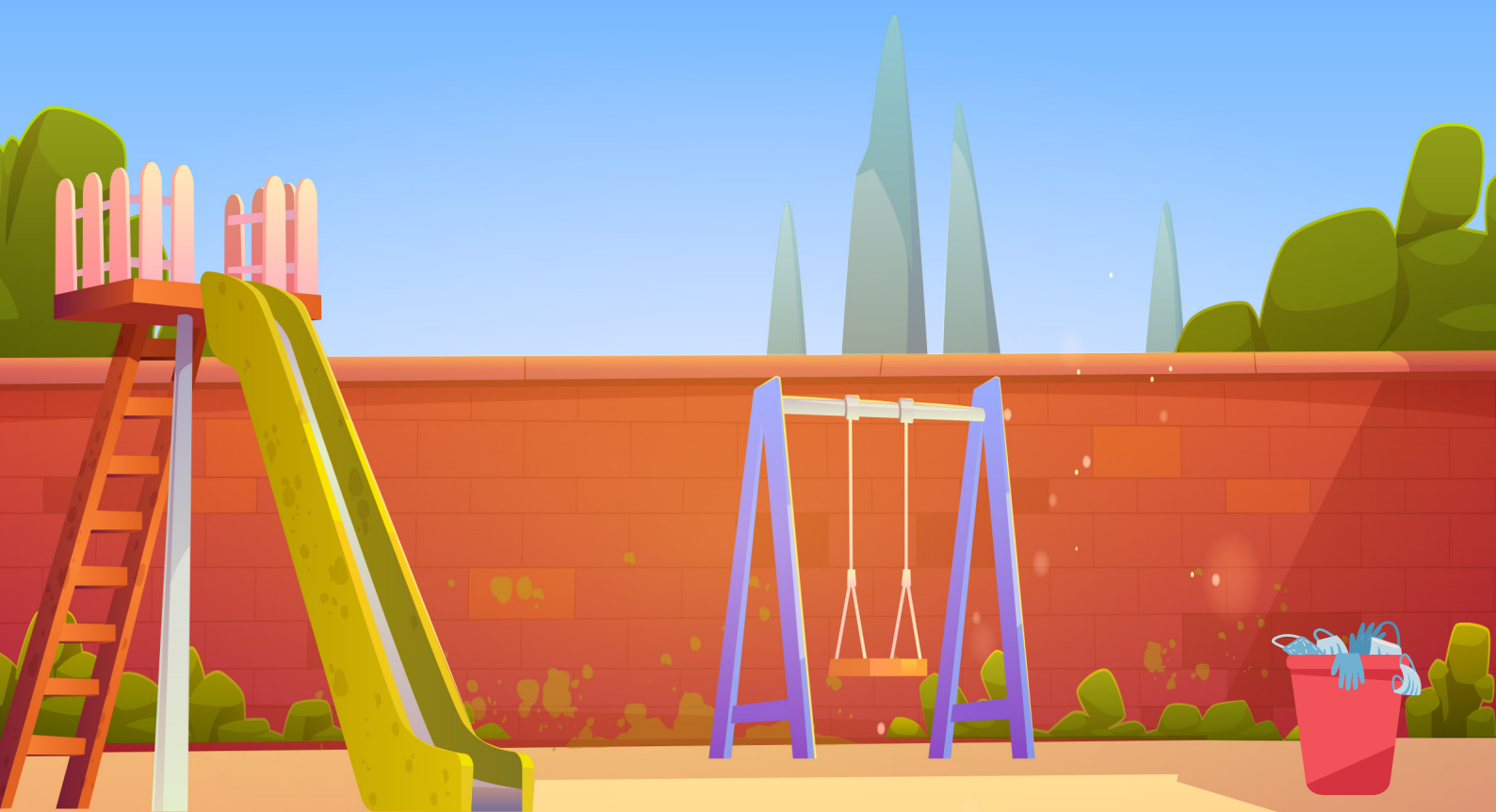


El recreo en tiempos de COVID-19



Una propuesta de juegos



madrid
+salud



Este documento es propiedad:
Madrid Salud

Ha sido elaborado por:
Carmen Barrios Donoso.
Programa de Promoción de la Salud en el Ámbito Educativo.
Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud.

Madrid
Septiembre de 2020



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.
No se permite un uso comercial de la obra original
ni la generación de obras derivadas.
Vínculo a la obra original: Guía del recreo
Mas información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Índice

- **Introducción**
- **Escenarios de actuación**
- **Resumen de pautas para el recreo**
- **Ejemplos de juegos seguros:**
 - ◇ **Tres en raya gigante**
 - ◇ **Aerobiccionario**
 - ◇ **COVID, mascarilla o tijera**
 - ◇ **El patio de mi cole es muy musical**
 - ◇ **Explora**
 - ◇ **Sherlock Clones**
 - ◇ **CCC: Cuento, cangrejo o canguro**
 - ◇ **La orquesta**

Introducción

El inicio del curso académico 2020-2021 será el más atípico que se recuerde desde hace décadas debido a la crisis sanitaria por COVID-19.



El objetivo fundamental de esta propuesta es facilitar al personal docente de Educación Primaria algunas ideas sobre juegos que permitan mantener las pautas de distancia interpersonal* que se seguirán en las aulas, a la vez que se fomenta la actividad física y la socialización en el alumnado.

*Resolución conjunta de 9 de julio de 2020, de las Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa por la que se dictan instrucciones sobre medidas organizativas y de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19 para centros educativos en el curso 2020-2021.

Escenarios de actuación

Para el inicio del curso 2020/2021 se prevén **cuatro escenarios** respecto a la pandemia de COVID-19, que pueden ir modificando las medidas de prevención por parte de los centros educativos. *

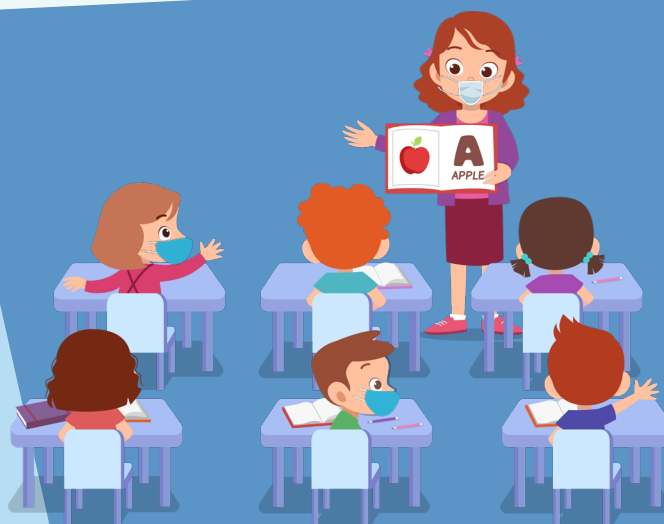
1

**Escenario
extraordinario
de higiene.
PRESENCIALIDAD**



2

**Escenario de presencialidad
parcial.
SEMIPRESENCIALIDAD**



3

**Escenario de
confinamiento.**



**Escenario sin problema
de COVID-19**

4

*Resolución conjunta de 9 de julio de 2020, de las Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa por la que se dictan instrucciones sobre medidas organizativas y de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19 para centros educativos en el curso 2020-2021.

Resumen de pautas para el recreo

GRUPO ESTABLE DE CONVIVENCIA (GEC)

Son **grupos reducidos** de alumnos y alumnas que conviven en el aula y el recreo como una unidad familiar (sin distancia de 1,5 m ni mascarilla).



MASCARILLA OBLIGATORIA

Para mayores de 6 años, si están fuera de su GEC, a menos de 1,5 m de distancia de otro compañero o compañera.

EVITAR EL USO DE PAPEL



El papel es difícil de desinfectar por su porosidad. Por ello se recomienda no usar objetos de papel que puedan ser compartidos por los alumnos y alumnas (como aviones de papel, cromos y álbumes).

CURSOS SEPARADOS

Es recomendable que no compartan espacio alumnos/as de diferentes cursos, para favorecer la trazabilidad epidemiológica.

EVITAR COMPARTIR OBJETOS

Los alumnos y alumnas **no compartirán objetos** (como balones, combas...), excepto con su GEC.

DISTANCIA AMPLIADA PARA DEPORTE

Al realizar actividades físicas, es necesario **ampliar la distancia** de seguridad hasta los 2m o más (si se encuentran fuera del GEC).



LAVADO DE MANOS

El lavado de manos será **obligatorio** antes y después de salir al recreo, de ponerse y quitarse la mascarilla; y después de compartir material (como balones, combas...).



USO DE PAPELERAS

Las mascarillas desechables deben ser depositadas en las papeleras dispuestas para ello, **nunca en el suelo**, pues es un material que puede estar contaminado.

Ejemplos de juegos con distancia de seguridad

Los alumnos y alumnas que compartan GEC podrán jugar en el patio de recreo sin mascarilla y sin tener que guardar la distancia de seguridad.

En el caso de que diferentes GEC compartan espacio en el patio, proponemos una serie de juegos en los que, si se siguen las instrucciones, se puede mantener la distancia interpersonal.

En cada juego se indica el grupo para el que se recomienda la actividad (GEC o clase) y las normas de seguridad que contempla la actividad, así como las reglas del juego. Sugerimos la supervisión de una persona adulta de referencia hasta que el alumnado tenga interiorizadas las reglas del juego.



TRES EN RAYA GIGANTE



- Permite mantener la distancia ampliada de 2m.
- Se puede jugar con mascarilla.
- En exterior.
- Puede jugar toda la clase (mín. 9 personas jugadoras).



- Tiza
- Cartel plastificado (fácil de desinfectar)



1. Se dibuja una cuadrícula en el suelo con tiza, de 9 casillas numeradas, que permitan mantener distancia de 2 m entre cada número.
2. Las alumnas y alumnos se dividen en dos equipos. Tres personas de cada equipo serán “jugadoras o jugadores pieza” que se sitúan en la cuadrícula y hacen con los brazos la figura de “X” u “O” (según su equipo).
3. Cada “jugadora o jugador pieza” tendrá 20 segundos en su turno para elegir en qué casilla colocarse. Podrá ser aconsejado o aconsejada por su equipo.
4. Cuando el “jugador o jugadora pieza” se sitúe en la casilla, el resto de su equipo deberá seguir las instrucciones del cartel que se adjunta.
5. Gana el juego el equipo que consiga poner a sus 3 “jugadores o jugadoras pieza” en línea (tres en raya). Si ninguno gana la partida, se empieza de nuevo.



Imita a una leona...



...mientras estiras los brazos al máximo...



...y te apoyas en una sola pierna.



Imita a una gata...



...mientras nadas con los brazos a crol...



...y das patadas de kárate.



Imita a una vaca...



...mientras haces movimientos de boxeo con los brazos...



...y giras los tobillos en el aire.



Imita a un conejo...



...mientras cruzas los brazos...



...y saltas.



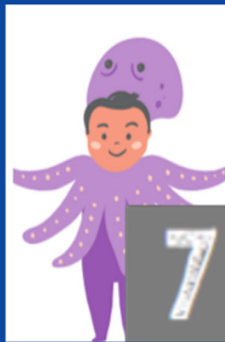
Imita a una osa...



...mientras nadas con los brazos a mariposa...



...y corres en tu sitio.



Cierra los ojos...



...mientras imitas a un pulpo con los brazos...



...y te agachas.



Imita a una gallina...



...mientras vuelas con los brazos...



...y caminas en tu sitio intentando tocar el pecho con las rodillas.



Imita a un cerdo...



...mientras das palmas...



...y bailas.



Imita a un tiburón...



...mientras haces movimientos de ballet con los brazos...



...y separas las piernas al máximo.

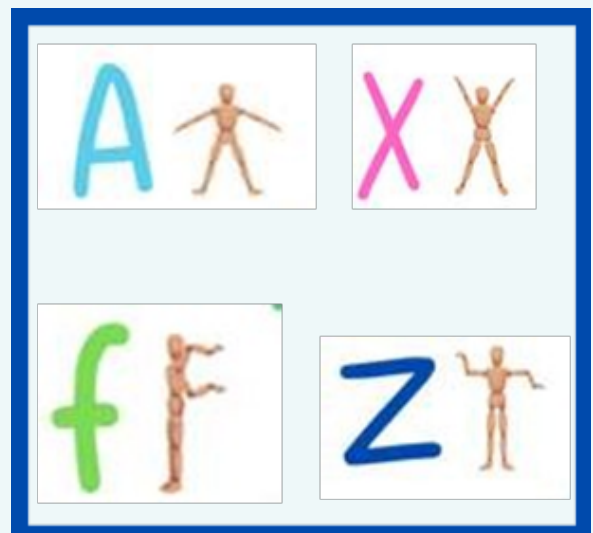
AEROBICCIÓNARIO



- Permite mantener la distancia ampliada de 2m.
- Se puede jugar con mascarilla.
- En exterior.
- Puede jugar toda la clase.



1. Los y las participantes se colocarán en el espacio manteniendo los 2m de distancia.
2. Una alumna o alumno se coloca frente al resto y piensa una palabra. Deberá representar cada letra de la palabra con todo el cuerpo.
3. El resto de jugadoras o jugadores tiene que intentar adivinar la palabra. Ganará la persona que antes acierte, y será su turno de representar una palabra.



Estos son algunos ejemplos de cómo representar las letras.

COVID, MASCARILLA O TIJERA



- Permite mantener la distancia ampliada de 2m.
- Se puede jugar con mascarilla.
- En exterior.
- Puede jugar toda la clase.
- Refuerza los hábitos de prevención e higiene.

1. Este es un juego en el que se juega por parejas, mientras el resto de jugadoras o jugadores son “ojos de halcón”.
2. Existen tres mímicas posibles que determinan quién gana.
 - **COVID gana a TIJERA** (porque puede infectar el objeto).
 - **TIJERA gana a MASCARILLA** (porque puede cortarla e inutilizarla).
 - **MASCARILLA gana a COVID** (porque le impide el paso y protege a la persona que la lleva puesta).
3. Los miembros de la pareja se colocan de espaldas, y deben realizar la mímica escogida al mismo tiempo. Los “ojos de halcón” dicen quién ha ganado.
4. Pueden jugar al mejor de tres. El eliminado o eliminada se intercambia con uno/a de los “ojos de halcón”, y comienza una nueva partida.



Mascarilla



Covid



Tijera

EL PATIO DE MI COLE ES MUSICAL



- Permite mantener la distancia ampliada de 2m.
- Se puede jugar con mascarilla.
- En exterior.
- Puede jugar toda la clase. No sería válido para el escenario II, en el que los recreos serían escalonados.



- Megafonía del patio conectada
- Descarga de los archivos facilitados en los códigos QR.



1. Esta actividad consiste en organizar 10 minutos de recreo (tiempo orientativo), en los cuales el alumnado pueda realizar actividad física segura mediante el baile individual.
2. Para realizar esta actividad, será necesario conectar el audio a la megafonía del centro.
3. Como sugerencias de audios de licencia abierta que pueden utilizarse en esta actividad, se facilitan en la siguiente página códigos QR que permiten la descarga directa de algunas canciones con ritmos variados.



AFRICAN BLISS
John Bartmann



CELTIC WARRIOR
Damiano Baldoni



SALSA
Dee Yas-Kee



STOMPS AND CLAPS
Scott Holmes

EXPLORA



- Permite mantener la distancia ampliada de 2m.
- Se puede jugar con mascarilla.
- En exterior.
- Puede jugar toda la clase.



1. Los alumnos y alumnas forman un círculo, manteniendo la distancia ampliada de 2m. Una o uno de ellos o ellas se sitúa en el centro del círculo, y será la "EXPLORADORA o EXPLORADOR", que deberá cerrar los ojos.
2. Los y las que forman el círculo se moverán alrededor del explorador o exploradora, manteniendo la distancia.
3. Para detener el movimiento, el explorador o exploradora dirá: "¡Por allí!", y tendrá que señalar a alguien con los ojos cerrados.
4. La persona señalada tendrá que realizar el sonido y la mímica de un animal (por ejemplo, un león).
5. El explorador o exploradora tendrá que adivinar el animal y el nombre de la persona. Para ello podrá preguntar (por ejemplo): "¿Es la leona Celia? ¿Es el tigre Ernesto?".
6. El explorador o exploradora dispondrá de 3 intentos. Si acierta, continúa siendo exploradora o explorador. Si falla, se intercambia por el/la alumna que imitaba al animal.

SHERLOCK CLONES



- Permite mantener la distancia ampliada de 2m.
- Se puede jugar con mascarilla.
- En exterior.
- Puede jugar toda la clase.



1. Los alumnos y alumnas forman un círculo, manteniendo la distancia ampliada de 2m. Una o uno de ellos se sitúa en el centro del círculo, y será "SHERLOCK CLONES", que deberá cerrar los ojos.
2. Las personas que forman el círculo se moverán alrededor de Sherlock Clones, manteniendo la distancia.
3. Para detener el movimiento, Sherlock Clones dirá: "STOP", y tendrá que señalar a alguien con los ojos cerrados.
4. La persona señalada será "LA ORIGINAL". Sherlock Clones no debe saber quién es. Después abrirá los ojos y "La original" se encargará de hacer gestos o movimientos que el resto del círculo debe copiar rápidamente, pero sin que sea evidente que copian.
5. Sherlock Clones deberá buscar desde dentro del círculo quién es "la original". Tendrá 3 intentos, y si no acierta, se intercambiará con "la original".

CUENTO, CANGREJO O CANGURO



- Permite mantener la distancia ampliada de 2m.
- Se puede jugar con mascarilla.
- En exterior.
- Puede jugar toda la clase (aumenta la dificultad con el número de jugadores o jugadoras).



1. Los jugadores y jugadoras se colocan en un círculo, manteniendo la distancia ampliada.
2. Una jugadora o jugador comienza una historia diciendo una frase. El jugador o jugadora a su derecha tendrá que repetir la frase y añadir otra para continuar la historia.

3. El proceso se repetirá sucesivamente hasta completar el círculo.

- Si no recuerda las frases anteriores a su turno en el orden correcto, deberá dar una vuelta al círculo caminando hacia atrás. El turno pasará a la siguiente persona.
- Si a un jugador o jugadora no se le ocurre cómo continuar la historia, deberá dar una vuelta al círculo saltando. El turno pasará a la siguiente persona.



LA ORQUESTA



- Permite mantener la distancia ampliada de 2m.
- Se puede jugar con mascarilla.
- En exterior.
- Puede jugar toda la clase.



1. Los jugadores y jugadoras se colocan dispersos por el espacio, manteniendo la distancia ampliada.
2. Los participantes cuentan hasta 3. En ese momento, cada jugador o jugadora deberá simular que tocan un instrumento: un VIOLÍN, un PIANO o un CLARINETE.
3. Las personas que han elegido el instrumento menos numeroso quedan eliminadas, y deben saltar 7 veces intentando tocar el pecho con las rodillas.
4. En la siguiente ronda, el resto de participantes eligen de nuevo cualquiera de los tres instrumentos, y se repite la dinámica hasta que quedan 1 ó 2 jugadores o jugadoras.

El recreo en tiempos de COVID-19

Una propuesta de juegos



madrid
+salud

