



DESAFIOS PARA REALIZAR EN CASA

1. Cuerda de saltar

Dos personas sujetan una cuerda y otra salta de un lado para otro, el reto que les proponemos consiste en saltar 15 veces sin tropezarse. ¿lo lograrás?

2. Saltar con los pies juntos

Saltaremos con los pies juntos de un punto a otro o, de una habitación a otra. La distancia de la línea que marcaremos irá en función de la edad de cada participante.

3. Soplar una bola de papel

Haz unas cuantas bolitas de papel y sopla de una en una con una bombilla hasta que logres llevarlas de un extremo de la mesa al otro. ¡Las risas están aseguradas!

4. Poner de pie un rollo de papel higiénico

¿Te acuerdas del reto ese en el que había que tirar al aire una botella llena de agua e intentar que cayera de pie? Pues en este caso vamos a hacer lo mismo pero con un rollo vacío de papel higiénico. 1. Saltar 10 veces a la pata coja con cada pierna

¿Te parece sencillo? Pues espera y verás cuando tengas que hacerlo con tus hijos delante de ti riéndose a carcajadas.

5. Meter una pelota dentro de un cubo

La pelota ha de ser pequeña y el cubo también, he aquí la complejidad del reto. Coloca el cubo a un lado del pasillo y, por turnos, lanzar la pelota. ¡A ver quién es el que encesta más veces! También puedes hacer este reto con un globo, la complejidad es que no la puedes tocar con las manos. ¿Lo conseguirás?

6. Los bolos

¿Jugamos a los bolos a ver quién tira más? Usa cualquier cosa similar que tengas en casa (botellas, cajas chicas, tarros, etc.). Que no te sorprenda si tus hijos quieren hacer este reto casero una y otra vez.

7. Dar vueltas y caminar en línea recta

Para superar este reto tienes que dar tres o cuatro vueltas en el sitio y después caminar unos segundos siguiendo una línea recta. ¡Seguro que no todos son capaces de hacerlo bien a la primera!



8. El globo

En este reto tendremos que llevar un globo por toda la casa sujetándolo con dos rollos de papel cocina. El globo no se puede tocar con las manos.

9. La degustación

Uno se sienta a la mesa y se tapa los ojos con un pañuelo. Los demás le tienen que dar a probar cosas de la cocina y el que tiene los ojos tapados debe adivinar de qué alimento se trata.

10. Pintar un cuadro

En este reto pintaremos un cuadro con acuarelas como hacen los artistas. ¡Qué bonito! Es un reto divertidísimo y, además, fomenta la imaginación de los niños.

11. Figura de origami

Crearemos con papel una bonita figura de origami como, por ejemplo, un pájaro, un avión o las que ustedes quieran.

12. Contar muchos chistes en un minuto

A ver quién es el artista que cuenta más chistes en un minuto. Prepara los tuyos y pon el cronómetro en marcha. Aprovechen la instancia de grabar a cada uno de los artistas para que los vean después en familia.

13. Letras bailongas

Dibujamos en un papel unas cuantas letras al azar y después formaremos palabras con ellas. ¿Cuántas palabras conseguirán formar?

14. Cantar una canción

Cada uno elige la canción que más le guste, se pone en la radio a un volumen bajo y se canta en voz alta. ¡Qué ilusión imitar a tu artista favorito!

15. Vamos a crear un estribillo

¿Y si en lugar de cantar una canción popular creamos una nosotros mismos? Para este reto se necesita papel, lápiz y muchas ganas de dejar salir al artista que llevamos dentro. 26. Muéstranos a través de un video tu canción favorita, y cuéntanos brevemente porque es importante para ti.

16. Comparte algún texto, de cualquiera de tus preferencias que quisieras mostrar y compártenos que te identifica de ese escrito. Si consideras, puedes compartir algún texto producido por ti.



17. El baile congelado

Se pone la música y bailamos estilo libre, cuando se apague hay que quedarse congelado sin mover un solo dedo. ¡A ver quién es el que mejor lo hace!

18. Tocar un instrumento inventado

Damos un par de ideas, el resto ya será cosa creación de cada quien: unos tarros a modo de timbales o unas botellas de agua vacía llena de legumbres a modo de maracas.

19. Batir un huevo

Sí, es sencillo, pero el reto está en aguantar un minuto sin parar de batir un huevo. ¡Delicioso! Si quieren úsenlo después para alguna preparación, como postres, tortillas.

20. Trabalenguas

Diremos un trabalenguas muy rápido y que además se entienda bien. Si no sale ni a la primera ni a la segunda es porque no puedes para de reír.

Haremos lo mismo que hemos dicho en el reto anterior pero en lugar de con el gusto con el tacto.

21. Un postre

Para superar este reto tienes que cocinar en familia un rico postre casero. ¿Cuál van a elegir? Tomen unas selfies cocinando el postre. ¡de seguro será un bonito recuerdo para su álbum familiar?

22. Receta creativa-colectiva

Esta receta la vamos a hacer solo sobre papel. Escribiremos los ingredientes y los pasos a seguir, la idea es que cuantos más alocados y disparatados sean mejor. Quien sabe, lo mismo hasta descubrimos una receta deliciosa.

23. Dibujo abstracto

Para hacer un dibujo abstracto tomaremos una hoja de papel, la arrugamos y, una vez la hemos estirado de nuevo, colorearemos los espacios que quedan. ¡Verás que bonito se ve!

24. Hacer una rana de Origami saltarina y hacer carreras

Parece complicado de hacer, pero en realidad no lo es tanto. Poneos el videotutorial de cómo hacer una rana saltarina de Origami y organizad vuestras propias carreras de saltos.