



JUEGO DE RETOS PSICOMOTRICES
GRUPALES

JUMOTIO

EMPEZAR



El juego de retos psicomotrices



Jugadores:



Instrucciones

Bienvenidos a Jumotio
Inicia el equipo con el jugador con fecha de cumpleaños más cercano.
Lanza y arrastra tú ficha, si cae en una de las casillas interactivas deberás realizar la actividad, podrás avanzar hasta que sea superado el reto, tendrás una nueva opción en cada turno, ganas con el número exacto.





JUMOTIO

Grupal

Instrucciones



El juego permite un máximo de 4 grupos de al menos dos jugadores.

Inicia el grupo con el jugador con fecha de cumpleaños más cercana y continúan por derecha.

Los grupos comienzan con una ficha que representa a cada uno de ellos en el casillero inicial y se turnan para lanzar el dado. Las fichas se mueven según la numeración del tablero. Si al finalizar un movimiento un **jugador cae en** un casillero interactivo debe realizar el reto planteado, no podrá seguir avanzando hasta que lo supere, en cada turno tiene cierta cantidad de tiempo u oportunidades para realizarlo, en caso de no conseguirlo deberá esperar nuevamente su turno para intentarlo, si en el equipo hay más de dos jugadores pueden turnarse para realizar los retos.

Todos los retos deben ser cumplidos realizando el número de repeticiones indicados sin equivocarse, no son acumulativos iniciando desde cero cada vez que haya una equivocación.

Se puede utilizar el emocionómetro al finalizar cada reto, como una forma de identificar y medir las emociones generadas en los estudiantes y que facilitará la retroalimentación.

Para jugarlo en físico, el grupo dice un número del 1 al 32 y realiza el reto planteado, el grupo no podrá repetir un reto que ya haya superado.

Los materiales que deben tener disponibles son:

-) Rollos de papel higiénico
-) Bastones
-) Balones
-) Pelotas de caucho
-) Globo
-) Lazo
-) Marcador

Puedes encontrar los retos visitando nuestros medios digitales:

¡Visítanos! <https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>



iocus emotio

https://www.youtube.com/channel/UCaPkZffz8BbnwJy8L3RT_fg

iocusemotio@gmail.com

Retos psicomotrices por pareja

Jumotio grupal

1. **Lanzamiento simultáneo:** lanzar un balón simultáneamente por arriba y el compañero lanza por abajo, 10 repeticiones y se tienen 3 oportunidades.
2. **Lanzamiento doble:** lanzar dos pelotas al tiempo por el aire, 10 repeticiones y se tienen 3 oportunidades.
3. **Lanzamiento con rebote:** lanzar dos pelotas con rebote por el piso, 10 repeticiones y se tienen 3 oportunidades.
4. **Lanzamiento ambidiestro:** lanzar una pelota con derecha y atrapar con izquierda, alternándose, 10 repeticiones y se tienen 3 oportunidades.
5. **Lanzamiento con izquierda:** lanzar una pelota con mano izquierda y atrapar con mano derecha, continuamente, 10 repeticiones y se tienen 3 oportunidades.
6. **Lanzamiento con derecha:** lanzar una pelota con mano derecha y atrapar con mano izquierda, continuamente, 10 repeticiones y se tienen 3 oportunidades.
7. **Torre de papel:** sentados sin apoyar manos, con las piernas arman una torre de papel de 4 pisos, tienen 2 oportunidades.
8. **Enfrentados:** sentados pies juntos se toman por los antebrazos, sin separar los pies se levantan y se sientan, 5 repeticiones y tienen 3 oportunidades.
9. **La V:** de costado, hombro con hombro cogidos de las manos con los pies juntos van extendiendo los codos hasta formar una V, 2 repeticiones y tienen 3 oportunidades.
10. **Cruzados:** de frente cogidos de manera cruzada por los antebrazos, pies juntos se separan hasta quedar los codos bien extendidos se sueltan de un brazo y a la señal intercambian el brazo, 8 repeticiones y tienen 3 oportunidades.
11. **Agilidad con bastón:** cada uno con una escoba o bastón sosteniéndolo de manera vertical, se intenta colocar en equilibrio y se corre a coger el bastón del compañero, 8 repeticiones y se tienen 3 oportunidades.
12. **Bastón pie pareja:** llevar un bastón en parejas con el pie, dar 6 pasos adelante y 3 atrás, se tienen 3 oportunidades.
13. **Escritura:** escribir en una hoja con un marcador amarrado por cuerdas una palabra de al menos 5 letras legibles, tienen un minuto.
14. **Pinzas:** llevar un balón hasta un punto alto como una silla o mesa, con bastones en forma de pinza, cada persona con un bastón, tienen 5 oportunidades.
15. **Golpes cabeza:** cada participante golpeará 5 veces con la cabeza un rollo de papel higiénico o un balón, se tienen 3 oportunidades.
16. **Golpes pie derecho:** cada participante golpeará 5 veces con el pie derecho un rollo de papel higiénico o un balón, se tienen 3 oportunidades.

17. **Golpes pie izquierdo:** cada participante golpeará 5 veces con el pie izquierdo un rollo de papel higiénico o un balón, se tienen 3 oportunidades.
18. **Golpes de antebrazo:** cada participante golpeará 7 veces con antebrazos un rollo de papel higiénico o un balón, se tienen 3 oportunidades.
19. **Espalda con espalda:** apoyados, sin utilizar las manos levantarse y sentarse 4 veces, se tienen 3 oportunidades.
20. **Golpes de dedos y antebrazo:** con un rollo de papel higiénico o un balón, realizar 10 toques de dedos y antebrazo simultáneamente en pareja, se tienen 3 oportunidades.
21. **El gusanito:** uno de los participantes en posición de elefante (de pie, piernas extendidas manos en el piso) sube las piernas sobre el compañero que se ubicará debajo y adoptará la posición de elefante levantando la pareja, deben dar 6 pasos en gusanito, se tienen 3 oportunidades.
22. **Reto pong:** lanzar una pelota suave o un pingpong a la pareja y con la cabeza encestarla en un recipiente colocado sobre una mesa, tienen 5 oportunidades cada uno.
23. **Tenis mano,** golpear con la mano una pelota (de caucho o papel) 10 veces alternándose, se tienen 3 oportunidades.
24. **Tenis mano con rebote:** golpear con la mano una pelota 10 veces alternándose, esta debe rebotar al menos una vez en el piso, se tienen 3 oportunidades.
25. **Cuaderball 2.0:** con un cuaderno o caja de cartón golpear alternándose una pelota 10 veces, se tienen 3 oportunidades.
26. **Globo relevo:** una persona mantiene en el aire un globo, mientras el compañero pasa por en medio de las piernas y lo reemplaza, se repite 3 veces, se tienen 3 oportunidades.
27. **Reto plancha:** en posición de plancha intercambiarse camisetas, se tienen 3 oportunidades.
28. **Encesta:** una de las personas sostiene una cesta pequeña sobre su cabeza con ambas manos, el compañero hace rebotar una pelota contra el piso e intenta encestar, la pareja puede moverse y buscar la pelota, cada uno debe encestar dos veces, tienen 3 oportunidades cada uno.
29. **Salto frente a frente:** salto en lazo, frente a frente con la pareja realizar 15 saltos simultáneamente sin equivocarse, se tienen 3 oportunidades.
30. **Salto espalda con espalda:** salto en lazo, espalda con espalda, realizar 10 saltos simultáneamente sin equivocarse, se tienen 5 oportunidades.
31. **Salto hombro con hombro:** salto en lazo, hombro con hombro, ubicados de costado, cada persona toma un extremo del lazo y saltan simultáneamente sin equivocarse 15 veces, se tienen 3 oportunidades.
32. **Salto frente espalda:** salto en lazo, una persona ubicada de espalda al compañero, realizar 12 saltos simultáneamente sin equivocarse, se tienen 4 oportunidades.