



## MEMORIA EMOCIONAL



### INSTRUCCIONES

Los participantes intentarán encontrar las fichas con las emociones similares, se puede jugar a encontrar parejas o tríos de fichas, al completar el juego cada jugador con las fichas en su poder escogerá la persona que debe realizar el reto o la actividad según la emoción, además se le pedirá que identifique la emoción, la describa, comente que situaciones lo hacen sentir así y cómo manejarlas.

Cada pareja o trio de fichas equivale a un solo reto o actividad, la cual aumenta el número de repeticiones si se jugó a trio de fichas, según la tabla de actividades y retos.

Si los participantes no superan el reto o no cuentan con los recursos para realizar el mismo, cumplirán con la actividad física.

La variante del juego es:

- Cada vez que se completa una pareja o trio los demás participantes realizan el reto o la actividad.

### Recursos

- ) Pelotas de caucho o de tenis
- ) Monedas
- ) Colchoneta o cobija
- ) Tapas plásticas
- ) Rollo de papel
- ) Colchoneta o cobija
- ) Recipiente

*Puedes encontrar videos de los retos visitando nuestros medios digitales:*

### Propuesta pedagógica iocus emotio

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



iocus emotio

[https://www.youtube.com/channel/UCaPkZffz8BbnwJy8L3RT\\_fg](https://www.youtube.com/channel/UCaPkZffz8BbnwJy8L3RT_fg)



[iocusemotio@gmail.com](mailto:iocusemotio@gmail.com)

Emoción	Reto	Actividad
	<p><b>Propiocepción:</b> pelotear una pelota de tenis o caucho contra el suelo con los párpados cerrados 6 veces.</p> 	<p><b>Tijeras con salto</b> 8 repeticiones si se jugó a parejas 12 repeticiones si jugó a tríos</p> 
	<p><b>Malabares 3.0:</b> mantener tres pelotas en el aire durante 10 segundos.</p> 	<p><b>Sentadillas con patada</b> 8 repeticiones si se jugó a parejas 14 repeticiones si jugó a tríos</p> 
	<p><b>Doble acción:</b> rebotar dos pelotas contra el suelo al tiempo, 8 veces.</p> 	<p><b>Mountain Climbers- escalada</b> 10 repeticiones si se jugó a parejas 15 repeticiones si jugó a tríos</p> 
	<p><b>Ranita:</b> mantener la posición de rana durante 10 segundos.</p> 	<p><b>Skipping alto con patada</b> 8 repeticiones si se jugó a parejas 12 repeticiones si jugó a tríos</p> 

	<p><b>Matatena:</b> hacer rebotar una pelota máximo una vez, mientras se intenta meter 8 tapas en un rollo de papel.</p> 	<p><b>Toque talón adelante y atrás</b> 10 repeticiones con cada pierna si se jugó a parejas 15 repeticiones con cada pierna si se jugó a tríos</p> 
	<p><b>Malabares 2.0:</b> mantener dos pelotas en el aire durante 10 segundos, se lanzan con una sola mano.</p> 	<p><b>Plancha con toque hombro</b> 10 repeticiones si se jugó a parejas 15 repeticiones si jugó a tríos</p> 
	<p><b>Monedas rápidas:</b> atrapar tres monedas en el aire, colocadas en el dorso de la mano, la muñeca y el antebrazo.</p> 	<p><b>Mesita con elevación de extremidades</b> 20 segundos si se jugó a parejas 30 segundos si jugó a tríos</p> 
	<p><b>Malabares contra pared:</b> mantener rebotando contra una pared tres pelotas continuamente durante 10 segundos.</p> 	<p><b>Velita</b> 20 segundos si se jugó a parejas 30 segundos si jugó a tríos</p> 

	<p><b>Finger spinner:</b> hacer girar un balón sobre un dedo durante 5 segundos.</p> 	<p><b>Plancha con flexión de codo</b> 10 repeticiones si se jugó a parejas 15 repeticiones si jugó a tríos</p> 
	<p><b>Cesta rebote:</b> ubicar una cesta sobre una superficie alta (mesa o silla) y con una pelota de caucho se hace rebotar para intentar encestarla, 2 veces.</p> 	<p><b>Velita con impulso</b> 8 repeticiones si se jugó a parejas 12 repeticiones si jugó a tríos</p> 

**Nota:** para los retos se cuenta con 1 minuto en el cual se intenta completarlos.









