

ESCAPE CORONAVIROOM



Estamos en el año 2020. ¡UN MALVADO VIRUS AMENAZA A LA POBLACIÓN!. Todos los colegios están cerrados y todos los niños han dejado de hacer ejercicio físico. ¿Todos? ¡No! Un colegio poblado por irreductibles alumnos/as 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 **"ACTIVIUM"**. 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 dos cosas:

1. Material que puedes encontrar por casa
2. Una persona que te ayude a realizar estas pruebas, puede ser tu hermano, tu padre o 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 cada prueba en una semana, para pasar a la siguiente prueba.
5. Al terminar una prueba, recibirás una llave de un color con la que desbloquear el siguiente nivel y podrás colorear una línea de un arco iris con el mismo color de esa llave.

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

• PRUEBA 1: CRUZAR EL RÍO - (1ª semana)

¡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.



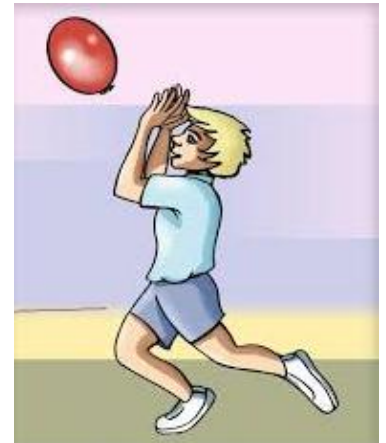
- **MATERIAL:** 2 cojines
- **Material alternativo:** dos folios / dos zapatillas de andar por casa / dos camisetas sucias.
- **ACTIVIDAD:** Tienes que llegar desde la puerta de tu casa a tu habitación. Para ello tienes que ir pisando encima de un cojín, (o de un folio), luego poner el otro cojín delante 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, (recoger tus juguetes, tus pinturas, ...).



- **RECOMPENSA:** Si consigues hacer estas pruebas todos los días durante una semana, 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 - (2ª semana)

¡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, solo con los muslos,...
 - Que no caiga: Parejas, o grupos de tres, golpear el globo de forma consecutiva, (cada vez que se golpea, decir una vocal, o intentar completar el abecedario,...)
 - Carreras: ¿Quién llega antes desde la habitación al salón, golpeando el globo?
 - 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.
- **ACTIVIDAD COOPERATIVA:** Pero...la prueba aún no ha acabado, porque ahora tienes que ayudar a barrer y limpiar tu habitación y el pasillo.



- **RECOMPENSA:** Si consigues hacer estas pruebas todos los días durante una semana, tu habitación habrá quedado libre del malvado virus y recibirás la **LLAVE NARANJA**, que protegerá para siempre tu habitación del virus... y además, pasarás a la siguiente prueba. También podrás colorear de **color naranja** la segunda línea del arco iris.

• PRUEBA 3: MARATÓN EN FAMILIA- (3ª semana)

¡FENOMENAL!!. Ya has conseguido llegar al salón. Pero ahora el virus quiere paralizar a toda la familia y debéis impedirselo. Entre todos los miembros de tu familia tenéis que completar un maratón colectivo de actividades. Se puede correr, subir escaleras, pedalear en una bici estática, saltar a la comba,...



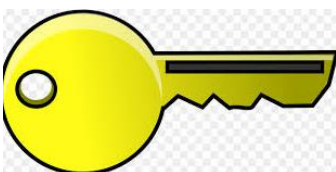
- **MATERIAL:** Escaleras, cinta para correr, bicicleta estática, cuerda para saltar.
- **Material alternativo:** correr encima de una esterilla o una alfombra, saltar a la comba con una cuerda de tender la ropa o atando varios cordones de zapatilla, pedalear sentado en una silla...

ACTIVIDAD: Entre todos los miembros de tu familia tenéis que completar un maratón colectivo de actividades. Se puede correr, subir escaleras, pedalear en una bici estática, saltar a la comba,... Cada uno de la familia puede hacer una actividad a lo largo del día, de forma que entre todos tenéis que completar una maratón de 42 km. Por cada 15 minutos de cualquier actividad se sumarán 2km en una tabla que sirve de marcador colectivo. La única norma es que al final del día todos los miembros de la familia deben haber realizado alguna actividad. El objetivo es llegar a completar los 42 km de la maratón entre todos.

- **Tabla de marcador colectivo:** Aquí tienes un ejemplo de cómo rellenar la tabla.

Miembro de la familia	Actividad	Tiempo de actividad	Kilómetros
Yo	Correr en cinta	15 minutos	2 km
Papá	Pedalear en bici estática	30 minutos	4 km
Mamá	Correr en cinta	20 minutos	4 km
Hermano	Subir escaleras	15 minutos	2 km
Hermana	Saltar a la comba	15 minutos	2 km
Kilómetros en total			14 km

- **ACTIVIDAD COOPERATIVA:** Pero...la prueba aún no ha acabado, porque ahora tienes que ayudar a barrer y 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 - (4ª semana)

¡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,...





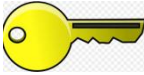

- **MATERIAL:** Papel y lápiz.
- **ACTIVIDAD:** Tienes que escribir en 1 papel el nombre de la película que más te guste. Después tendrás que representar la película haciendo mímica (puede ayudarte alguien de tu familia) y tienes que conseguir que tu padre o tu madre adivinen la película. Si la adivinan, 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.
- **ACTIVIDAD COOPERATIVA:** Todavía no has terminado la prueba, porque ahora tienes grabar un vídeo, lavándote las manos en el aseo. A la vez que te aseas las manos, puedes cantar tu canción favorita. Después envía el vídeo a tu maestro/a (pide ayuda a tus padres para enviarlo).



- **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.

TABLA DE RECOMPENSAS

En la siguiente tabla se irán colocando las recompensas de cada prueba.

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).

