

# Actividades Lúdicas

## 1º Conociendo mi raqueta. Valor: Disciplina

Ubica obstáculos en un camino por donde podrás jugar. Vuelve al inicio de tus obstáculos y lleva tu pelotita en la raqueta mientras caminas entre ellos sin botar ni chocar con ninguno de éstos. Si tocas o botas alguno tendrás que volver al inicio. Al llegar al último obstáculo deberás efectuar una sentadilla.

Puedes tomarte el tiempo y tratar de mejorarlo cada vez o competir contra alguien más.



## 2º Equilibrio mano-ojo. Valor: Optimismo

Para esta actividad puedes utilizar un tubo de rollo de papel o cualquier superficie en donde puedas asentar la pelotita. Luego, golpea la pelota con la raqueta sin tocar la superficie.

Para agregar dificultad puedes hacerlo con una pierna levantada o con una mano atrás de la espalda.



## 3º Rayuela de equilibrio. Valor: Paciencia.

Para esta actividad debes armar una rayuela en el piso que puede tener la forma que tú deseas: la clásica con cuadritos alternados entre 1 y 2, o incluso en forma de oso. El reto es saltar en ella mientras rebotas la pelota en la raqueta, si se te cae antes de volver al inicio deberás empezar de cero. Puedes tomarte el tiempo o retar a alguien más.

## 4º Puntería y equilibrio. Valor: Paciencia.

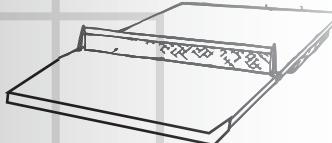
Para esta actividad necesitas cualquier contenedor o delimitar espacios en el suelo. El objetivo es insertar la pelota en el contenedor. Puedes poner puntos a cada contenedor según su dificultad y sumar tus resultados cada 3 intentos. Para agregar dificultad puedes hacerlo con una pierna levantada o con una mano atrás de la espalda. Si ya lo dominas, hazlo con la raqueta.

## 5º Rayuela de equilibrio. Valor: Paciencia.

Para esta actividad mide el recorrido que vas a hacer y la ruta. Deja una raqueta y una pelota al extremo del recorrido y trata de hacer el menor tiempo posible, de regreso botea la pelota en la raqueta. Si ésta se cae debes iniciar desde cero. Puedes hacerlo por tiempo o retando a alguien más.

## 6º Tenis de mesa desde el suelo. Valor: Respeto

Para esta actividad deberás hacer un dibujo de una mesa de pin-pong en el piso. Para ello, se dibujará un rectángulo y se dividirá por la mitad en el lado más largo. La cancha puede ser elaborada con lana, taipe, cordones, etc. Y se pueden dividir cada cancha con zapatos, libros, etc. La pelota puede ser una de papel en caso de no haber una de tenis de mesa como tal. La idea es ser creativos. En caso de no haber mucho espacio disponible se puede hacer una pequeña cancha para jugar mini pin-pong.



## 7º Tenis de mesa bailable. Valor: Creatividad.

Para esta actividad deberás hacer los mejores movimientos de baile posibles mientras botean la pelota en la raqueta o sobre la mano. La idea es hacer un trabajo de coordinación mano-ojo y trabajar el equilibrio, por ello, si en medio de los pasos de baile se cae la pelota, deberás empezar desde cero. Puedes retar a alguien más o hacerlo con varias canciones.



## 11º Mosca Familiar Valor: Respeto.

Para esta actividad puedes jugar con quienes te rodeen y quieran sumarse. Deberán hacer una fila y tener un jugador a cada lado de la mesa. Cada persona hará un punto y deberá rotar. La persona 1, va al último en la fila, la 2 juega un punto al otro lado de la mesa y la 3 juega su primer punto. Por cada vuelta cada persona juega 2 puntos.

## 8º "No despegues la mirada". Valor: Autonomía.

Para esta actividad deberás buscar una pared o alguna superficie sobre la cual puedes botejar la pelota de tenis de mesa. La idea de esta actividad es botejar la pelota contra la pared a fin de poder jugar sin necesidad de un oponente. El reto es durar al menos 10 segundos sin que la pelota toque el suelo. Recomendación importante: Juega a un paso largo de distancia para poder controlar mejor la pelota.



## 9º Relevos controlando la pelota. Valor: Respeto.

Para esta actividad deberás mantener el equilibrio mientras boteas la pelota alternando ambos lados de la raqueta. Deberás hacer un recorrido de ida y vuelta. Y pasarle con un bote la pelota a la siguiente persona a la fila, deberán hacerlo en el menos tiempo posible. Pueden jugar tantas personas como deseen.

## 10º Puntería. Valor: Disciplina.

Para esta actividad deberás armar obstáculos como una uña, un cono de papel higiénico o cualquier obstáculo. El objetivo de esta actividad es pasar la pelota por medio del obstáculo sin tocarlo. Puedes jugar con alguien o hacerlo de forma individual.

# Puntos que derriban Fronteras



[www.fudela.org.ec](http://www.fudela.org.ec)



Recursos para trabajar  
en tiempos de pandemia



# Points that break down Borders



[www.fudela.org.ec](http://www.fudela.org.ec)



Resources to work  
through pandemic time



# Playful Activities

## 1º Knowing my racket. Value: Discipline

Place obstacles on a path where you can play. Go back to the start of your obstacles and carry your ball in your racket as you walk between them without bouncing or hitting any of them. If you touch or bounce any of them, you will have to go back to the beginning. When you reach the last obstacle, you must do a squat.

You can take your time and try to improve it each time or compete against someone else.



## 2º Hand-eye balance. Value: Optimism

For this activity you can use a paper roll tube or any surface where you can settle the ball. Then, hit the ball with the racket without touching the surface.

To add difficulty, you can do this with one leg up or one hand behind your back.



## 3º Balance hopscotch. Value: Patience.

For this activity, you should make a hopscotch on the floor that can be shaped as you wish: the classic one with alternating squares between 1 and 2, or even in the shape of a bear. The challenge is to jump on it while bouncing the ball on the racket. If you drop it before going back to the start you will have to start from scratch. You can either take your time or challenge someone else.

## 4º Aim and balance. Value: Patience.

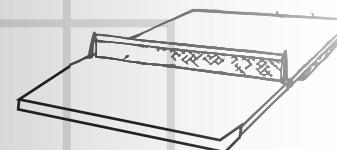
For this activity you can use a paper roll tube or any container or delimit the space on the floor. The objective is to insert the ball in the container. You can score each one according to its difficulty and add up your results every 3 attempts or challenge someone else. To add difficulty, you can do it with one leg up or with one hand behind your back. If you have mastered it, it is time to do it with the racket.

## 5º Speed and balance. Value: Discipline.

For this activity define the route you are going to take and the route. Leave a racket and a ball at the end of the course and try to do as little as possible. On the way back, bounce the ball into the racket. If the racket falls, you must start from the start. You can do this by time or by challenging someone else.

## 6º Table tennis from the floor. Value: Respect

For this activity you will have to draw a picture of a pin-pong table on the floor. To do this, you will draw a rectangle and divide it in half on the longest side. The court can be made of wool, scotch, laces, etc. And you can divide each court with shoes, books, etc. The ball can be a paper ball in case there is no table tennis ball as such. The idea is to be creative. In case there is not much space available, you can make a small court to play mini-pong.



## 7º Danceable table tennis. Value: Creativity.

For this activity you will have to make the best dance moves possible while bouncing the ball on the racket or on your hand. The idea is to work on hand-eye coordination and balance, so if in the middle of the dance steps the ball falls, you must start from scratch. You can challenge someone else or do it with several songs.



## 11º Playing with my people: Value: Respect

For this activity you can play with those around you who want to join in. You should line up and have a player on each side of the table. Each person will make a point and must rotate. Person 1 goes to the last in line, person 2 plays a point on the other side of the table and person 3 plays his or her first point. For each turn each person plays 2 points.

## 8º "Don't look away". Value: Autonomy.

For this activity you should find a wall or some surface on which you can bounce the table tennis ball. The idea of this activity is to bounce the ball against the wall so that you can play without an opponent. The challenge is to last at least 10 seconds without the ball touching the ground. Important recommendation: Play at a long stride to be able to control the ball better.



## 9º Relays controlling the ball. Value: Respect.

For this activity you must maintain your balance while bouncing the ball by alternating both sides of the racket. You will have to make a round trip. And pass the ball to the next person in the line with a bounce, you must do it in the least time possible. You can play as many people as you want.

## 10º Aim. Value: Discipline.

For this activity you will have to build obstacles such as aula, a toilet paper cone or any other obstacle. The objective of this activity is to pass the ball through the obstacle without touching it. You can play with someone or do it individually.