



**JUEGOS EDUCATIVOS PARA HACER EJERCICIO CON NIÑOS/AS.**



# ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Orientaciones y sesiones en deporte escolar para el desarrollo motor, cognitivo, emocional y social de niñas y niños de 6-12 años.





## **AUTORAS:**

Leyre Cano

Laida Sanz

Donna Apellaniz

Noelia Ruiz



## **Información y contacto:**

[Info@leyrecano.com](mailto:Info@leyrecano.com)

**Gipuzkoako  
Foru Aldundia**  
Kultura, Turismo, Gazteria  
eta Kirol Departamentua



**ORAIN  
GIPUZKOA**

# ¿QUÉ ES ESTE DOCUMENTO?



Este documento, ha sido creado para poder conocer y comprender todo el material disponible aquí. Y por otra parte se comparten propuestas de orientaciones pedagógicas para poder llevar a cabo sesiones online o sesiones diferentes en entornos variados, como por ejemplo en la naturaleza.

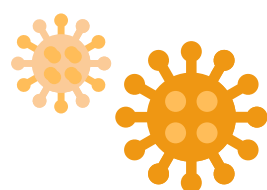
Estas sesiones y orientaciones son una propuesta para generar alternativas en la era covid-19, tanto para realizar sesiones online como para amoldarlas en función de protocolos o contextos diversos. Estos son los objetivos principales::

1. Que las niñas y niños realicen ejercicio físico allí donde estén, desde casa, en la naturaleza, etc.
2. Que se sigan relacionando tanto con compañeros y compañeras del equipo como con el monitorado.
3. Que jueguen e interactúen de maneras diversas.
4. Ofrecerles recursos de base para la gestión de las emociones.

## ¿QUÉ TE ENCONTRARÁS?

- **Orientaciones pedagógicas:** documento que explica y detalla las características del material creado y de cómo está organizado, así como los criterios utilizados, recursos y pautas para el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Documento que recopila **10 sesiones** con propuestas variadas.
- Una **tabla resumen de las sesiones**, que permite acceder a cada una de ellas a través de un enlace directo.
- Un documento por sesión.
- 14 microprácticas en formato de vídeo breve para el desarrollo de la gestión de la **Inteligencia emocional**. 4 vídeos dedicados a la gestión de las emociones básicas, 4 vídeos con orientaciones para personas adultas que acompañan el proceso educativo de las niñas y niños (qué hacer ante los conflictos, la época covid-19, gestión emocional y "La caja de los superpoderes" como recurso).
- Catálogo que recoge los **66 vídeos** realizados.

## ¿POR QUÉ?

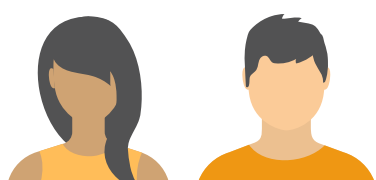


Porque debido a las restricciones y protocolos en **época del covid-19** las actividades de deporte escolar han tenido que ser adaptadas y por tanto **los y las educadoras, monitoras, coordinadoras...** habéis tenido que **adaptar vuestras sesiones y propuestas**. En un principio practicando deporte o ejercicio físico sin contacto, más tarde de manera telemática en algunos casos. Por eso estos materiales pretenden **aportar orientaciones, propuestas diversas e ideas** que os puedan inspirar, como punto de partida para la creatividad de las propuestas en esta época de cambios. Por tanto el objetivo es proponer diversos juegos activos y propuestas diferentes para que puedan llevarse a cabo desde casa, en la naturaleza, en el centro escolar o allá donde sea necesario. Estos materiales son un punto de partida con objetivo de activar el potencial creativo para construir sesiones diversas en el deporte escolar.



## ¿PARA QUÉ?

**Para fomentar el bienestar y la salud física, mental y emocional de los niños y niñas.** Cuestión que vemos indispensable, ya que consideramos que su salud en la época covid 19 va más allá de no enfermar o no contagiarse. Para ello nos parece esencial que puedan practicar deporte escolar en las mejores condiciones posibles. Está claro, que la practica en casa no es la mejor opción y a la vez este material pretende aportar opciones de juego activo, movimiento y disfrute para esas ocasiones en la que la situación les lleve a tener que estar en casa. Siendo conscientes de que estos materiales pueden ser utilizados y adaptados para sesiones en la naturaleza, en el centro escolar, etc.



## PERSONAS EDUCADORAS COMO EJEMPLO

Ante todo vemos **necesario que las personas monitoras, coordinadoras.. cualquier tipo de persona educadora sea consciente de que es un modelo que los niños y niñas imitan**. Y por tanto, consideramos que es primordial que las personas adultas **aprendamos a regular nuestras emociones, a mejorar nuestra manera de comunicar** con asertividad y empatía para relacionarnos con esas niñas y niños de la manera más adecuada posible. Por tanto, para acompañarles en su desarrollo, las **personas educadoras necesitamos ser ejemplos gestionando nuestras emociones, autoregulándonos y en utilizando nuestras habilidades sociales**, para poder transmitir esas competencias a los niños y niñas. No vemos adecuado el trabajar la inteligencia emocional de manera artificial y por tanto la propuesta se basa en hacerlo a través del juego, de una manera integrada en las actividades.



# QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La **inteligencia emocional engloba las capacidades** que posibilitan la empatía, el conocer nuestros sentimientos y expresarlos, regularlos, comprender a las personas que nos rodean y ponernos en su lugar. Es una capacidad que nos ayuda y permite **superar los obstáculos** que aparecen a lo largo de la vida. Gracias a ella podemos identificar las emociones, entenderlas y aprender a gestionarlas. Esto será clave para el éxito y la satisfacción en la vida.

La inteligencia emocional tiene 5 competencias prácticas:

1. **Autoconciencia emocional:** identificar las emociones propias.
2. **Autoregulación:** saber gestionar las emociones propias.
3. **Automotivación:** constancia, persistencia, disfrutar aprendiendo, autoconfianza y el desarrollo de habilidades para hacer frente a los fracasos.
4. **Empatía:** saber ponerse en el lugar de los demás. El 90% de la comunicación emocional sucede sin palabras. La empatía nos ayuda a entender los pensamientos y sentimientos no expresados con palabras, nos ayuda a aceptar las emociones y a escuchar con atención.
5. **Competencias sociales:** nos ayudan a crear relaciones sociales sanas.

Por tanto, el objetivo de este trabajo es que se **preste atención y se dé el espacio necesario a las situaciones emocionales que surjan en el deporte escolar**, trabajándolas de manera lúdica y dinámica para que vayan desarrollando las competencias en inteligencia emocional.



## PARA QUÉ LAS DINÁMICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Para el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales.** Para ofrecerles recursos a los niños y niñas con el objetivo de que identifiquen sus emociones, las expresen y las regulen, a la vez que podamos observar cómo están a lo largo de las sesiones.

Por una lado encontrarás una propuesta variada de **sesiones** y dinámicas diversas **que incluyen microprácticas** en ellas. Por otro, en este documento hay un apartado denominado **"Toolkit" o caja de herramientas para personas educadoras** y por último la recopilación de **66 vídeos** entre los cuales encontrarás recursos variados para el desarrollo de la inteligencia emocional.

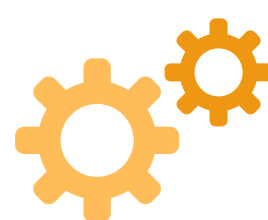
## LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

"Por lo menos el **80% del éxito de las personas adultas**, viene de la inteligencia emocional" Daniel Coleman.

## QUÉ SON LAS MICROPRÁCTICAS Y PARA QUÉ UTILIZARLAS

- Qué son las **microprácticas**:

## VÍDEOS



- Emociones en niños y niñas:
- El semáforo de las emociones:
- Cómo vengo:
- La caja de los superpoderes:
- Gestión emocional para personas adultas:
- Gestión de conflictos:
- Época Covid-19:
- ¿Qué hacer cuando siento **miedo**?
- ¿Qué hacer cuando siento **tristeza**?
- ¿Qué hacer cuando siento **rabia**?
- ¿Qué hacer cuando siento **alegría**?



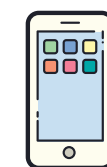
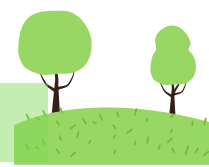
# ORIENTACIONES PARA LAS SESIONES

En estas 10 sesiones se proponen actividades diversas con objetivo de marcar un punto de partida y para que **puedan ser modificadas según las necesidades, en función de la edad, la intensidad, las características del grupo o del lugar**. Por tanto no es una unidad didáctica en sí, sino diversidad de propuestas, ideas y actividades a adaptar para hacerlas propias.

Consideramos que **el inicio o bienvenida y la despedida o final de la sesión** son parte o momentos clave para conectar, para observar cómo vienen y cómo se van, para poder satisfacer mejor las necesidades de los niños y niñas siendo acompañantes en su desarrollo y prestando atención también a su estado y a sus necesidades emocionales.

La **paciencia, adaptabilidad y creatividad** serán necesarias para adaptarnos a realizar actividades de manera telemática, en la naturaleza o en otras situaciones marcadas por medidas diversas ante el covid-19 y a la vez posibilitar alternativas interesantes y útiles para la práctica del deporte escolar.

## NATURALEZA - TECNOLOGÍA



Sabemos que la tecnología ha aportado grandes beneficios a nuestra sociedad y que al mismo tiempo está generando nuevas problemáticas. Somos conscientes de que no es beneficioso para los niños y niñas pasar demasiado tiempo frente a pantallas. Por ello, vemos adecuado y recomendamos que en la medida que **sea posible se puedan realizar actividades de deporte escolar en la naturaleza**, limitando la utilización de las pantallas, equilibrándolo con el tiempo pasado en la naturaleza. Es importante tener en cuenta que muchas de las propuestas de estos materiales pueden ser adaptadas para realizarlas en la naturaleza. Y al mismo tiempo, cuando las circunstancias no permiten opciones más adecuadas, las actividades pueden ser realizadas en casa de manera autónoma o dirigida telemáticamente utilizando los vídeos propuestos.

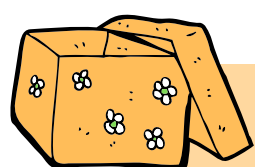
## REGULACIÓN DE LA ENERGÍA



**La actividad física y por tanto el Deporte Escolar permite a los niños y niñas equilibrar y regular sus ciclos de energía.** De hecho, en horario escolar pasan largos periodos en clase, sentados o bastante limitados en cuanto a poder moverse libremente. Se les demanda concentración y atención, silencio y seguir ciertas pautas. Y en consecuencia se genera una concentración energética elevada. De manera que en cuanto llega el tiempo de recreo o de Deporte Escolar esta energía se expande, se libera y **necesitan dinamismo, necesitan expandirse** regulando así esos ciclos de concentración-expansión, a través del juego libre, gritando, corriendo, etc. Por ello, queremos subrayar y poner en valor también **la importancia de un tiempo de juego libre**. Para ello, también les pueden ser muy útiles las dinámicas lúdicas y juegos propuestos para que **aprendan a identificar, comunicar y gestionar sus emociones y necesidades** de manera individual y grupal.

En las situaciones en las que se ven obligados a pasar largos periodos en casa debido al covid-19 por ejemplo, esta regulación se dificulta al reducirse sus posibilidades de movimiento. Por ello, los materiales propuestos pueden contribuir a esa regulación a través del cuerpo y el movimiento, posibilitando que se sea posible también desde casa. Algunas sesiones son más dinámicas, otras de menor intensidad. En algunas se proponen retos de manera que puedan ejercitarse por su cuenta de una semana a otra, de manera autónoma, para que la práctica siga más allá de la sesión.

Por último, se han creado una serie de vídeos para fomentar el bienestar: por un lado, ejercicios de coordinación y conexión cerebral (brain gym) para aumentar y fomentar las conexiones neuronales, mejorando la concentración y atención. Y por otro lado, **"Dinámicas para empezar el día"** y **"Juegos para dormir"**, para que los realicen en el día a día de manera autónoma, en las unidades de convivencia/familias o incluso en los centros escolares.



## LA CAJA DE LOS SUPERPODERES



Ejemplos de superpoderes:

- Confianza
- Creatividad
- Imaginación
- Valentía
- Autonomía
- Paciencia
- Tranquilidad
- Escucha
- Expresión
- Disfrute

Ejemplos de superpoderes:

- Empatía
- Humor
- Perseverancia
- Alegría
- Cariño
- Suavidad
- Espontaneidad
- Autoregulación
- Positividad
- Añade otros superpoderes que se te ocurran