



SESIONES

JUEGOS EDUCATIVOS PARA HACER EJERCICIO CON NIÑOS Y NIÑAS.

Sesiones y orientaciones en deporte escolar para el desarrollo motor, cognitivo, emocional y social de niñas y niños de 6-12 años. Actividades a realizar de manera autónoma, online o en sesiones de deporte escolar, en horas lectivas, en entornos de ocio o familia.



AUTORAS:

Leyre Cano

Laida Sanz

Donna Apellaniz

Noelia Ruiz

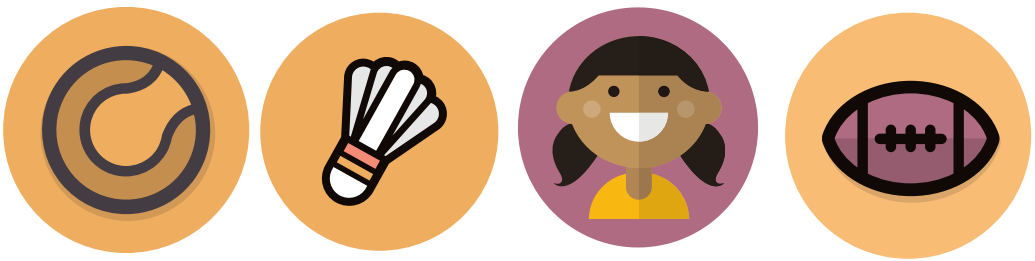
Leire Lopez

Nagore Urdapilleta



Contacto:

Info@leyrecano.com

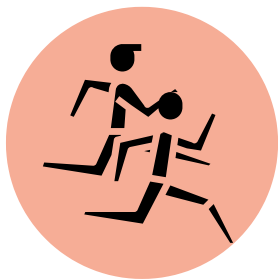


SESIONES

1. Juegos	2. Malabares	3. Retos saltando a la cuerda	4. El juego de la Oca	5. En busca del tesoro
6. Retos multi deportivos	7. Cuento motor	8. Escape Room	9. Musica y movimiento	10. Retos lúdicos
JUEGOS PARA EL BIENESTAR			JUEGOS Y EMOCIONES	



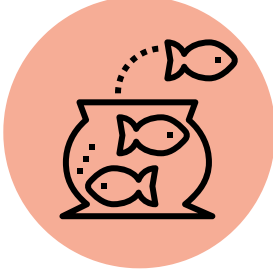
Autonomía
y creatividad



Competición



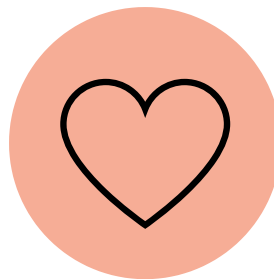
Cooperación



Retos



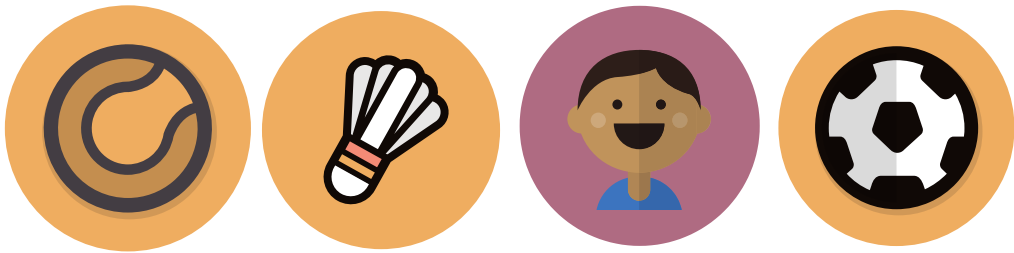
Expresión

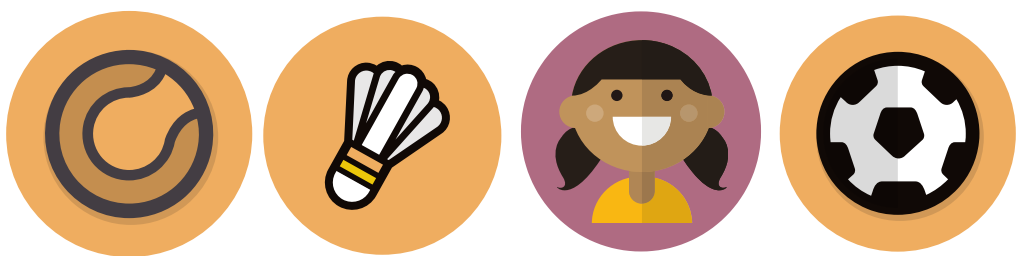


Inteligencia
emocional



Bienestar
y vitalidad





OBJETIVOS

- Conocer las características y adaptarse a este tipo de sesiones, online, en casa, en la naturaleza, con vídeos, etc.
- Consensuar e interiorizar las normas.
- Disfrutar jugando y relacionándose. Mantener y seguir desarrollando las relaciones con el equipo y con el/la educador/a.
- Fomentar el desarrollo motor, emocional, social y mental jugando, moviéndose, disfrutando.
- Observar el estado emocional de las niñas y niños y responder a sus necesidades.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada en función de las necesidades del grupo, teniendo en cuenta que en sesiones telemáticas puede que les cueste más mantener la atención y tiendan a dispersarse.

MATERIAL

7 pares de calcetines y una cuerda de 2 m (*la cuerda se puede sustituir por cinta de carroceros, un palo de escoba o algo similar).

INICIO



- a) **Bienvenida**, presentación de las personas participantes y facilitadoras. Explicar la manera de funcionar en las sesiones, elaborar y acordar reglas.
- b) **“¿Cómo vengo?”** : ¿Si ahora mismo fueses un animal, cuál serías? ¿Como que animal te sientes? ¿Por qué?
- c) **La caja de los superpoderes** : presentar la herramienta y explicar cómo utilizarla. Puede utilizarse para gestionar las emociones propias, así como para la resolución de conflictos. También se puede elegir un superpoder al inicio de la sesión para ir desarrollándolo al prestarle atención durante la sesión. Por ejemplo, el superpoder de la creatividad, el de la paciencia, la perseverancia, la valentía, etc.

DESARROLLO

"GIROS" - MOVILIZACIÓN ARTICULAR



Material: no es necesario.

Inicio: se colocarán frente a la persona que les va a guiar para seguir los movimientos propuestos.

Objetivo: empezar a crear hábitos de movilidad y calentamiento (especialmente en la última etapa de primaria y más lúdico en las primeras etapas) y preparar el cuerpo para la actividad física, fomentando la movilidad de las articulaciones para el bienestar.

Desarrollo: siguiendo el ritmo de la música, movilizar distintas articulaciones. Imitarán a la persona que dirija los giros preparando el cuerpo para el movimiento: tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos, muñecas, cuello y ojos ("gimnasia de ojos").

Final: al haber movilizado la mayoría de las articulaciones.

Variantes: cada participante guiará los giros de una de las articulaciones mientras el resto sigue las indicaciones. Utilizando tipos y ritmos de música diferentes y variados. Añadiendo un toque de humor: por ejemplo, al girar las muñecas sonreír al máximo, al girar las rodillas hacer muecas o poner caras de enfado, de tristeza, de miedo...

Duración/tiempo: 5 min.

MARTÍN DICE

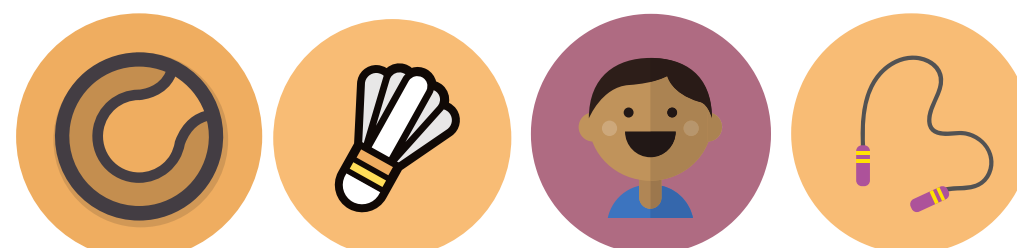


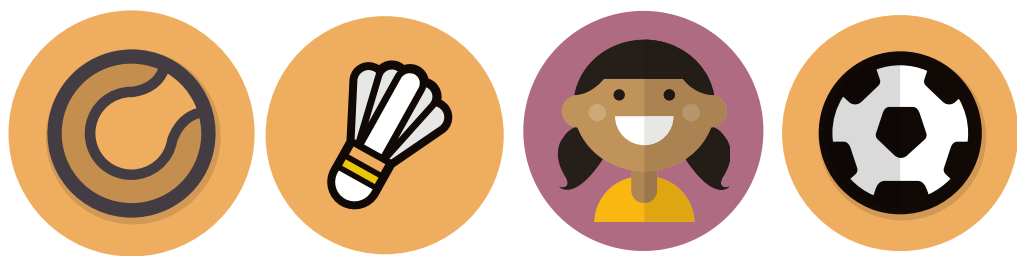
Material: no es necesario.

Inicio: cada participante se situará frente a la persona que guía para escuchar con atención y replicar lo que haga esa persona.

Objetivo: trabajar la atención y la velocidad de reacción. Cuando la persona que guía grita "Martín dice..." las personas imitarán lo que la persona que guía les ha dicho de hacer, si no grita "Martín dice..." no se moverán, únicamente al escuchar "Martín dice".

Desarrollo: cada participante empezará a caminar y cuando la persona que guía, sea educador/a o participante, grite "Martín dice tumbaos en el suelo", "Martín dice saltad", "Martín dice haced la croqueta en el suelo girando 5 veces" o frases similares, cada participante deberá realizar eso que se le propone. ¡Atención! Si no grita "Martín dice..." no deberán hacerlo.





Final: en función de la motivación del grupo o tras haber realizado cada movimiento 10-15 veces.

Variantes: saltar, tocar el suelo, desplazamientos laterales, vuelta de 365°, girando en el suelo como una croqueta, agitando todo el cuerpo, etc. Las niñas y los niños serán quienes vayan proponiendo diferentes movimientos. Y por ejemplo al escuchar "Martin dice" se moverán como quieran. Elegiran cómo sin evitando repetir lo que está haciendo quien guiaba los movimientos.

Duración: 5-10 minutos.

RECOGIDA DE MAZORCAS



Material: 7 pares de calcetines.

Inicio: colocarán los 7 pares de calcetines en el suelo alineados, dejando unos 20 cm entre un calcetín y otro. .

Objetivo: recoger todos los calcetines uno a uno y volverlos a colocar en los lugares donde estaban lo más rápido posible.

Desarrollo: a la señal de la persona educadora, agarrarán un par de calcetines y lo colocarán en el punto de inicio desde donde comienzan a correr, recopilando el resto de pares en ese mismo lugar. Una vez que los han recogido todos los volverán a colocar alineados en el mismo lugar donde los habían colocado antes.

Final: cuando se hayan recogido y vuelto a colocar "las mazorcas" 2 veces seguidas.

Variantes: a ver cuántos calcetines recogemos entre todos/as en 30 segundos. La persona educadora dirá un número, y la niña o el niño deberá ir a recoger el segundo, tercer, cuarto... par de calcetines en función de ese número que escucha y lo llevará rápidamente de vuelta al punto de partida. Así hasta recoger el "séptimo", el "segundo"... hasta recogerlos todos. Podemos variar también el tipo de desplazamientos: hacia atrás, a la pata coja, "a cuatro patas" apoyando las manos...

Duración: 5-10 minutos.

COORDINACIÓN Y CONEXIONES CEREBRALES



Ejercicios simples para fomentar las conexiones en el cerebro, la atención y la concentración con movimientos de coordinación. Por ejemplo cruzar los brazos delante y detrás, dibujar un número 8 tumbado (∞) en el aire con el dedo índice (ver vídeo) 3 min.

¡UN, DOS, TRES PAJARITO INGLÉS!



Material: no es necesario.

Inicio: cada participante se colocará frente a quien cuenta a unos metros, online a unos metros de la pantalla.

Objetivo: cada participante intentará llegar a la pared o junto a la pantalla moviéndose y avanzando mientras quien "se la para" dice "un, dos, tres pajarito inglés" y quedándose quietos como estatuas en cuanto se da la vuelta. El objetivo será conseguir el mínimo número de puntos por haberte movido y llegar cuanto antes junto a la pantalla o la persona que se la para.

Desarrolla: quien guía el juego (la persona educadora o algún participante, dirá "Un, dos, tres pajarito inglés" y se girará para mirar que participante se está moviendo. Cada participante se moverá, avanzará en el espacio y se quedará muy quieto/a en una postura concreta cuanto se de la vuelta al haber terminado la frase. Cada vez que vea a alguien que se ha movido, esa persona recibirá un "punto de movimiento" y volverá a su punto de partida, para recomenzar desde allí

Variantes: cambiando la frase, variando la manera de desplazarse.

Duración: 7-10 minutos.

TU LUGAR FAVORITO - MICROPRÁCTICA - 2 minutos

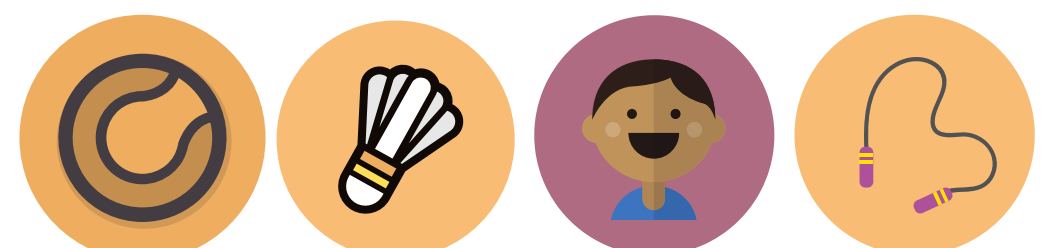


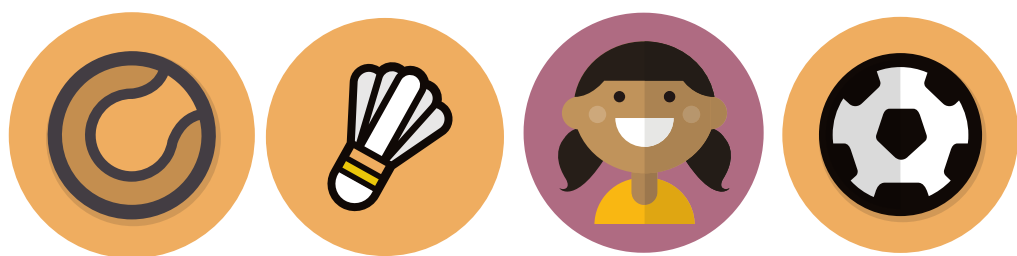
En cuanto escuches la frase "Tu sitio favorito!", párate donde estés, cierra los ojos, respira y viajarás con tu imaginación a un lugar que te gusta. ¿Qué es?, ¿el monte?, ¿la playa? ¿un césped?, ¿un río?... ¿Cómo es?, ¿Qué tiempo hace? Imagina que caminas por ese lugar... a lo mejor ves agua... o te sientas en la hierba... ¿Qué sientes? ¿Esta fría el agua? ¿Está mojada la hierba? ¿Qué estás viendo? Para terminar toma una respiración profunda y al exalar el aire abriremos los ojos poco a poco.

DESPEDIDA



¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





sesión 2

MALABARISMOS

OBJETIVOS

- Seguir adaptándose a este tipo de sesiones, online, en casa, en la naturaleza, con vídeos, etc. y recordando e interiorizando las normas.
- Disfrutar jugando y relacionándose. Mantener y seguir desarrollando las relaciones con el equipo y con el/la educador/a.
- Fomentar el desarrollo motor, emocional, social y mental jugando, moviéndose, disfrutando.
- Observar el estado emocional de las niñas y niños y responder a sus necesidades.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada en función de las necesidades del grupo, teniendo en cuenta que en sesiones telemáticas puede que les cueste más mantener la atención y tiendan a dispersarse.

MATERIAL

3 pelotas para hacer malabarismos o el material para crear las bolas ellos/as mismos/as (globos, arroz, un vaso, 3 bolsas de plástico y tijeras). Musika eta "Superbotereen kutxa".

INICIO



- a) **“¿Cómo vengo?”**  : ¿Si ahora mismo fueses un color, cuál serías? ¿Como que color te sientes? ¿Por qué?
- b) **La caja de los superpoderes**  : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

FOLLOW THE LEADER



Material: música (conviene tener preparadas las canciones con antelación).

Inicio: cada participante organizará o creará un espacio donde se pueda mover libremente con la música.

Objetivo: moverse de forma parecida al "líder", no es necesario moverse exactamente igual.

Desarrollo: un/a participante será quien lidere y se moverá por el espacio siguiendo la música y desplazándose cómo quiera, cambiando los movimientos y las propuestas. El resto de participantes realizarán movimientos similares a los de la persona que es líder. El/la educador/a irá gestionando el cambio de líder, en cada cambio de canción o cada 30 segundos por ejemplo). Es muy importante que propongan variedad de movimientos diferentes y que disfruten moviéndose libremente.

Final: cuando cada participante haya sido líder.

Variantes: se puede realizar con material o sin él, utilizando diferentes tipos de músicas para fomentar la diversidad del tipo de movimientos alternando canciones más tranquilas y más dinámicas.

Duración: 10-15 minutos.

CREANDO MATERIAL PARA MALABARISMOS



Material: 6 globos, 200 gr de arroz, un vaso, 3 bolsas de plástico y tijeras.

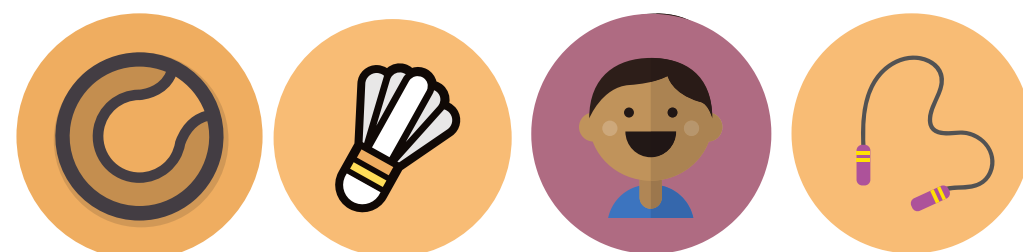
Inicio: se colocarán con el material en un lugar cómodo para seguir las indicaciones en la creación del material.

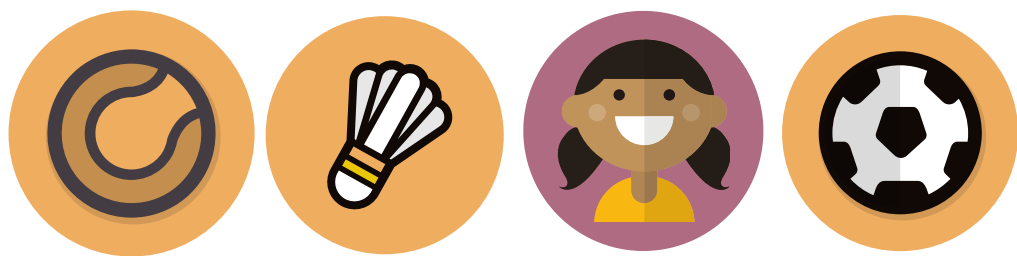
Objetivo: que cada participante cree 3 pelotas.

Desarrollo: 1: poner dos puñados de arroz en un vaso. 2: introducir el arroz que contiene el vaso en una bolsa de plástico y darle un nudo y cortar el extremo sobrante con las tijeras. 3: cortar la parte larga, "el cuello" de un globo. Ampliar el agujero con los dedos e introducir la bolsa con el arroz. 4: Introducir todo eso en un segundo globo. Guraizeekin soberako poltsa zatia moztu.

Final: cuando hayan creado las 3 bolas para hacer malabarismos.

Duración: 5-10 minutos.





MALABARISMOS - ¡A VER SI HACES ESTO!

***Recomendación:** realizar este ejercicio teniendo delante una cama o una mesa, para evitar agacharse hasta el suelo cada vez que una pelota caiga.

Edad: recomendable para niños y niñas de 10-12 años en adelante ya que los juegos de malabares tienen cierta dificultad y requieren una destreza más avanzada de la coordinación. Aún y todo, realizando ciertas adaptaciones en función de su habilidad, evitando una frustración excesiva, se puede realizar o probar con niños y niñas de otras edades también.

1.-Con una mano y una sola pelota: lanzar una pelota con la mano derecha y cogerla con la misma mano. Cuando este ejercicio se haga con cierta facilidad realizar lo mismo con la mano izquierda. Es important intentar lanzar la pelota a una altura similar cada vez, ligeramente por encima de la cabeza.

2.-Utilizando dos pelotas, pasarlas de una mano a otra. Los codos deben de estar pegados al cuerpo, y las manos no deben levantarse al recoger la pelota.

Con 2 pelotas:

3.-Con dos pelotas y dos manos: lanzar la pelota de la mano derecha y volver a recogerla con la misma mano. A continuación lanzar la pelota de la mano izquierda y volver a recogerla con la misma mano, de manera que las pelotas no cambiarán de mano.

4.-Con dos manos combinando con dos pelotas: lanzar la pelota de la mano derecha al aire y antes de recogerla con la mano izquierda, se lanzará al aire la otra pelota que sostiene esa mano izquierda y será recogida con la mano derecha. Se seguirá este patrón: lanzar, lanzar, recoger, recoger. Es decir lanzar con la mano derecha, lanzar con la mano izquierda, recoger con la derecha y recoger con la izquierda.

5.-Dos pelotas en una sola mano, lanzar una y recogerla con la otra mano. Repetir lo mismo con la otra mano.

6.-Dos pelotas en una sola mano, lanzar una después de la otra, seguidas, y recogerlas con la misma mano.

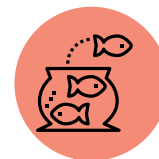
Duración: 10-15 min.

COORDINACIÓN Y CONEXIONES CEREBRALES - MICROPRÁCTICA 2.



Breve etnrenamiento para fomentar el aumento y mejora de las conexiones con movimientos simples para aumentar la atención y concentración: cruzar los brazos delante y detrás, "dibujar" un ocho tumbado en el aire con el dedo índice, con la cadera... (ver el vídeo). 3 mins.

MALABARISMOS- ¡A VER SI HACES ESTO CON 3 PELOTAS!



Material: 3 pelotas para juego de malabares.

Inicio: cada participante se situará frente a la persona que facilita la sesión que les propondrá ejercicios de malabarismos.

Objetivo: ejercitarse practicando con ejercicios de malabarismos.

Desarrollo: con 3 pelotas...

7.-Empezarán sosteniendo dos pelotas en una mano y una tercera en la otra. La mano con dos pelotas lanzará una de las pelotas y seguirá este patrón: lanzar, lanzar, recoger, recoger, lanzar, lanzar, recoger, recoger. La tercera pelota no es lanzada.

8.-Lo mismo que en el anterior cambiando de mano.

9.-Dos pelotas en una mano y la tercera en la otra, ejercitarse siguiendo el siguiente patrón: lanzar, lanzar, lanzar, recoger, recoger, recoger, lanzar, lanzar, lanzar, recoger, recoger, recoger.

10.-Como en el anterior pero esta vez lanzando y recogiendo las pelotas con continuidad, sin pausas.

Duración: 10-15mins.

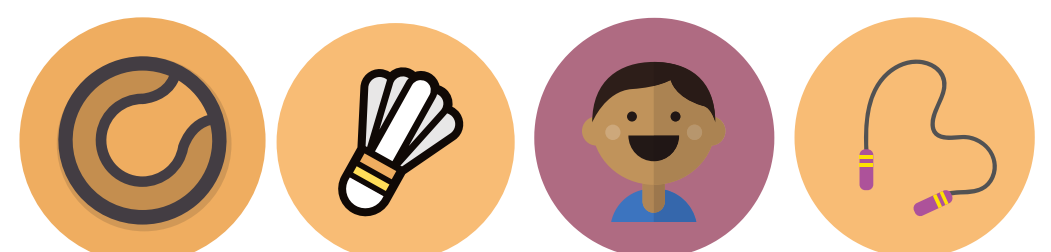
MANOS EN TRIPA Y CORAZÓN - MICROPRÁCTICA 3

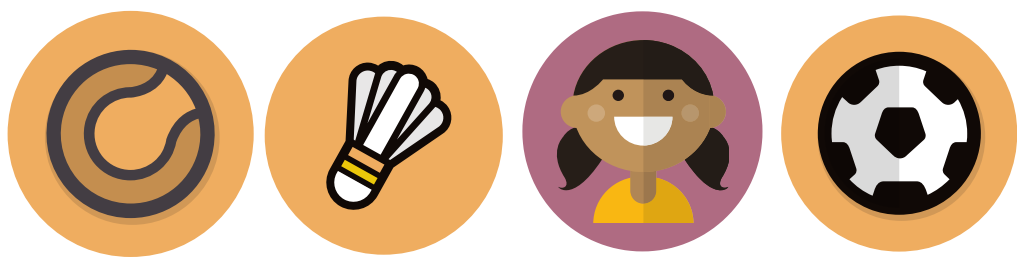


Colocar una mano en la tripa y otra en el corazón. Siente el calor de las manos y cómo se mueven: ¿rápido?, ¿lento? Intenta bajar el ritmo del movimiento de tus manos, relajarlo, a través de tu respiración, tomando aire lentamente y expulsándolo poco a poco.

DESPEDIDA

¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





RETOS SALTANDO A LA CUERDA

OBJETIVOS

- Seguir adaptándose a este tipo de sesiones, online, en casa, en la naturaleza, con vídeos, etc. y recordando e interiorizando las normas.
- Disfrutar jugando y relacionándose. Mantener y seguir desarrollando las relaciones con el equipo y con el/la educador/a.
- Fomentar el desarrollo motor, emocional, social y mental jugando, moviéndose, disfrutando.
- Observar el estado emocional de las niñas y niños y responder a sus necesidades.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada en función de las necesidades del grupo, teniendo en cuenta que en sesiones telemáticas puede que les cueste más mantener la atención y tiendan a dispersarse.

MATERIAL

Cuerda para saltar y "La caja de los superpoderes".

INICIO



- a) “¿Cómo vengo?” : ¿Qué tiempo hace dentro de ti? Nublado, soleado, lluvioso, tormentoso...? ¿Por qué? 3 mins.
- b) **La caja de los superpoderes** : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

VERDADERO O FALSO



Material: no es necesario.

Inicio: se situarán frente a la persona que facilita, que guía el juego.

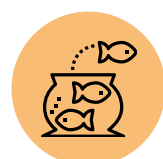
Objetivo: cada participante tendrá que decidir si la frase que escucha es verdadera o falsa y contestará en consecuencia con su movimiento.

Desarrollo: quien guía el juego, la persona educadora o el niño o la niña que adoptará ese rol, dirá una frase y los demás, si consideran que esa frase es verdadera empezarán a saltar como si dijeran que sí con el cuerpo. Si quieren contestar que es "falso" se tumbarán en el suelo y girarán haciendo la croqueta hacia un lado y el otro.
Ejemplos de frases: "Los gatos tienen 8 patas" o "Bilbao es una ciudad de Álava". Los/as educadores/as decidirán si establecen un sistema de puntos o no para fomentar una pequeña competición.

Variantes: cada participante irá pasando por el rol de guía de manera que inventarán frases. Modificando los movimientos de saltos y croqueta por movimientos con los brazos, como si nadaran o tocar la pared y volver, correr en el lugar, "skipping", tumbarse en el suelo y levantarse... utilizando temáticas variadas para crear las frases.

Duración: 10 mins.

RETOS SALTANDO A LA CUERDA



Material: una cuerda para saltar.

*Si se realiza en casa, conviene saltar encima de una alfombra o en alguna superficie, tapiz o similar que no resbale para reducir el ruido que pueda llegar a los vecinos/as.

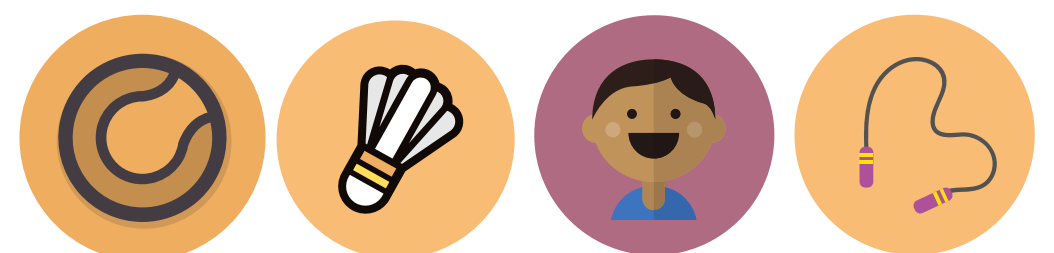
Inicio: cada participante se situará con una cuerda, asegurándose que ha tomado todas las medidas necesarias para no pegar con la cuerda en ningún sitio, ni a nadie, prestando atención a los objetos alrededor.

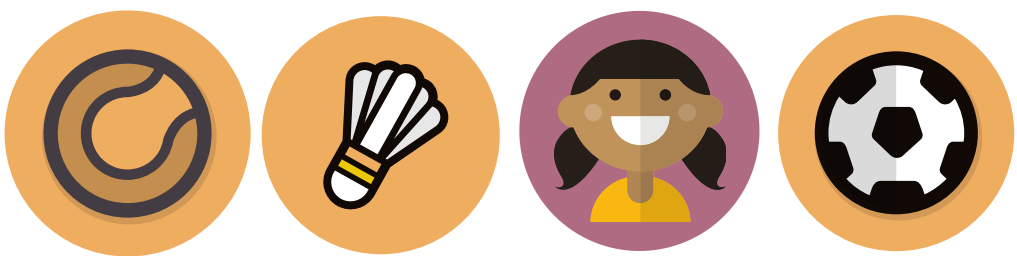
Objetivo: ejercitarse a través de los retos propuestos.

Desarrollo: cada participante practicará llevando a cabo los retos propuestos: saltando de diferentes maneras hacia adelante y hacia atrás, con rebote, con doble salto, a la pata coja, alternando las piernas...

Variantes: practicar con retos que propongan ellos. Saltando al ritmo de la música.

Duración: 10 mins.





UNO, DOS, PAN



Material: no es necesario.

Inicio: cada jugador se colocará de manera que pueda ver al resto de niños/as.

Objetivo: manteniendo la atención y la concentración, deben conseguir acertar y decir el número que corresponde. Puede ser muy útil para crear buen ambiente, ya que es un juego con el que se suelen reír mucho.

Desarrollo: jokalaria bakoitza mugitzen ari den bitartean, txandaka zenbaki bat esango du. Baina adi! 3 zenbakiaren multiploak eta 3 zenakiarekin amaitzen diren zenbakien orde "Pan" esan beharko dut. Hau da: bat, bi, pan, lau, bost, pan... Norbait nahasten denean, 1etik hasiko dira berriz ere. Dibertigarria da eta parrez hasi ohi dira, baina kontuz elkarri iseka egitearekin, hanka sartzean kudeaketa egiteko arretaz ibili, elkarrekin barre egitea sustatuz baina burlak ekidituz.

*Adi, LH 3koentzat zailegia izan daiteke biderkaketak eta multiploen kontzeptua menperatzen ez dituztelako. Amaiera: taldeak 25 zenbakira akatsik gabe iristea lortzen duenean. Hau ere moldatu daiteke.

Variantes: akatsa egiten duenak zirkuito bat egin dezala etxean zehar (adibidez, zure logelara joan ohean etzan, bueltatu 5 salto egin, 4 kroketa bira eta jolasera bueltatu) jokoa dinamikoa egiteko. Aldi berean, jolasten dauden bitartean saltoka, lekuan "oinez" ala "korrika", "igeri egiten" mantendu ditzakegu mugimendu bermatzeo eta intentsitatea erregulatzeko.

Duración: 5-7 minutu.

LA DUCHA - MICROPRÁCTICA 5.1.



"Dutxa hitza entzutean, espazioan gelditu eta begiak itxi. Arnasa hartuko duzu sudurretik eta dutxa baten azpian egongo bazina sentituko duzu, bertatik irtetzen den urak bustitzen zaituelarik. Zein tenperaturan dago ura? Ura gorputz guztitik zehar erortzen zaizula sentituko duzu, honela zure haserrea, tristura, urduritasuna, beldurra... urak eramaten duela sentituko duzu eta lasai eta gustora geldituko zara".

¡A VER SI TE SALE!



Material: baloi, pilota biguinak ala sokak.

Inicio: haurrak pantailaren aurrean kokatuko dira oztoporik gabe mugitu daitezkeen leku batean.

Objetivo: hezitzaileak proposatzen duen erronka betetzea.

Desarrollo: hezitzaileak mugimendu edo erronka ezberdinak proposatuko ditu eta jokalariek antzekoa egiten saiatuko dira. Adibidez: baloia eskuin eskuaz botatu, ezkerrekin, eskuak txandakatuz, bote txikiak emanez, bote handiak, hanka azpitik, atzaren inguruan baloia bueltaka mantendu, baloia gora jaurti eta txalo bat eman ondoren berriro hartu, bi txalorekin, hiru txalorekin...etab.

Variantes: hurrek proposatzen dituzten erronka hezigarriak gauzatzea. Materialaren arabera aniztasun handia proposatu dezakegu: pilotekin, puztukiekin, zapi eta musikarekin gorputz adierazpena lantzeko...

Duración: 10 mins.

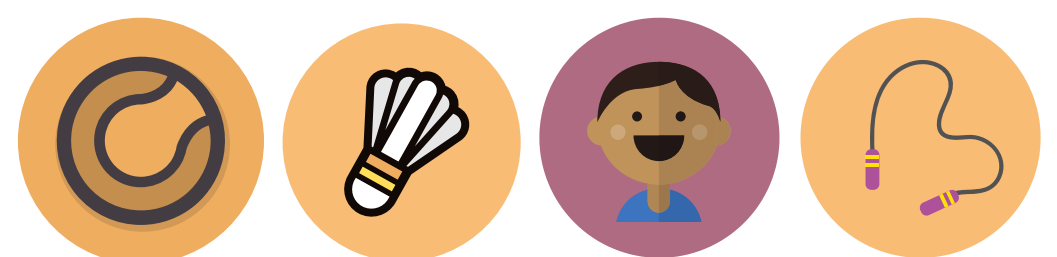
LA NUBE - MIRCROPRÁCTICA 6

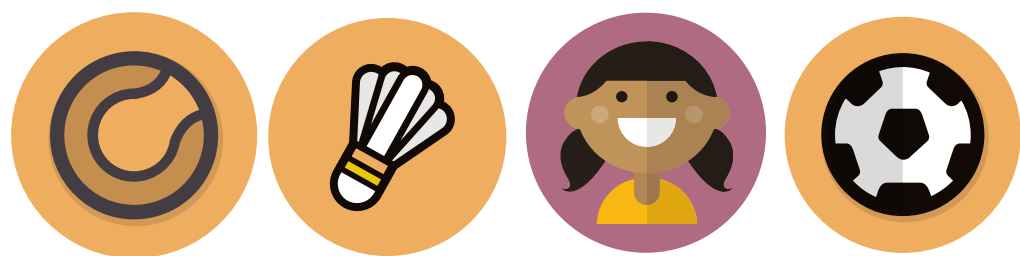


Cuando escuches "¡La nube!", párate donde estés en el espacio y cierra los ojos. Respirarás tomando aire por la nariz a la vez que te imaginas que eres una nube. ¿Cómo es la nube? ¿Qué forma tiene? ¿Dónde está? ¿Cómo está el cielo? Siendo y sintiéndote una nube podrás imaginar que viajas a cualquier lugar. ¿A dónde irías?

DESPEDIDA

¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





sesión 4

EL JUEGO DE LA OCA

OBJETIVOS

- Seguir adaptándose a este tipo de sesiones, online, en casa, en la naturaleza, con vídeos, etc. y recordando e interiorizando las normas.
- Disfrutar jugando y relacionándose. Mantener y seguir desarrollando las relaciones con el equipo y con el/la educador/a.
- Fomentar el desarrollo motor, emocional, social y mental jugando, moviéndose, disfrutando.
- Observar el estado emocional de las niñas y niños y responder a sus necesidades.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada en función de las necesidades del grupo, teniendo en cuenta que en sesiones telemáticas puede que les cueste más mantener la atención y tiendan a dispersarse.

MATERIAL

Materiales necesarios para jugar al juego de la Oca (dados y tableros en pdf a continuación). "La caja de los superpoderes".

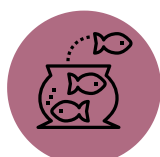
INICIO



- a) **“¿Cómo vengo?”** : ¿Qué insecto elegirías para expresar cómo te sientes? ¿Por qué? 3 mins.
- b) **La caja de los superpoderes** : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

EL JUEGO DE LA OCA Y LOS RETOS



Material: un dado virtual o si la actividad es presencial dados y tablero físicos.

Inicio: cada participante se situará de manera que pueda observar el tablero.

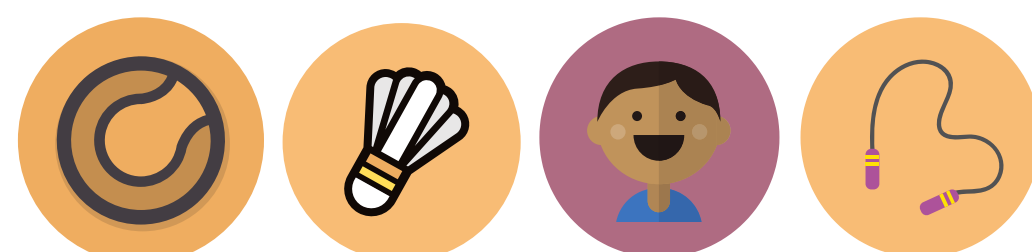
Objetivo: cada participante deberá llegar a la meta superando diferentes retos.

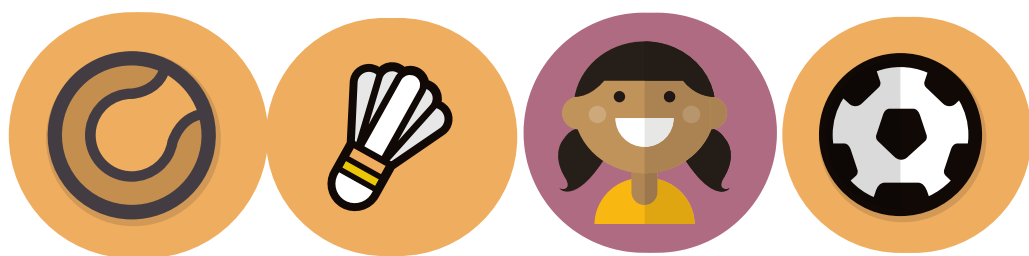
Desarrollo: tira el dado y ¡a jugar!

Jugarán al juego de la oca superando cada reto y avanzando también con ayuda del dado.

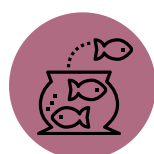
Cada número hace referencia a un reto a superar:

- 1.-Baila una canción.
- 2-Siéntate y levántate 5 veces de una silla.
- 3-Vete a otra habitación, tumbate en la cama, levántate y vuelve lo más rápido posible.
- 4-Salta a la pata coja 10 veces con cada pierna.
- 5-Baila una canción.
- 6-Da 50 pasos por casa.
- 7-Abre y cierra los brazos y las piernas al mismo tiempo 7 veces y al cerrar las piernas da una palmada por encima de tu cabeza gritando “¡oca!”.
- 8-Imita a un animal haciendo mímica sin ruido para que el resto adivine qué animal es.
- 9-Salta 10 veces con la cuerda.
- 10-Desplázate por el suelo 3 metros como si fueras una serpiente.
- 11-Vete hasta el baño a cuatro patas y vuelve.





EL JUEGO DE LA OCA Y LOS RETOS



- 12.-Representa una película con mímica para que el resto adivine cuál es.
 - 13.- Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces la derecha y otras 5 hacia la izquierda.
 - 14.-Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces.
 - 15.-Salta hacia atrás 5 veces con la cuerda.
 - 16.-Siéntate y levántate 5 veces de una silla,
 - 17.- Vete a otra habitación, tumbate en la cama y vuelve.
 - 18.-Salta 10 veces a la pata coja con una pierna y con la otra.
 - 19.-Abre y cierra brazos y piernas al mismo tiempo 7 veces y al cerrar las piernas da una palmada por encima de tu cabeza gritando "¡oca!".
 - 20.-Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces la derecha y otras 5 hacia la izquierda.
 - 21.-"Corre" sin moverte del sitio durante 15 segundos o sube tus rodillas rápidamente, haciendo skipping durante 15 segs
 - 22.-Imita a un animal haciendo mímica sin ruido para que el resto adivine qué animal es.
 - 23.-¡Has caído en el pozo! Tendrás que volver al inicio. Te toca empezar de nuevo.
 - 24.-Dale un abrazo a alguien que tengas cerca. Si estás sólo/a dátelo a ti.
 - 25-Baila una canción.
 - 26-Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces la derecha y otras 5 hacia la izquierda.
 - 27.-Vete hasta el baño a cuatro patas y vuelve.
 - 28.-"Corre" sin moverte del sitio durante 15 segundos o sube tus rodillas rápidamente, haciendo skipping durante 15 seg.
 - 29.-Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces.
 - 30.-Representa una película con mímica para que el resto adivine cuál es.
 - 31.-Da 50 pasos por casa a la pata coja, 25 con la pierna izquierda y 25 con la derecha.
 - 32.-¡Has caído en el pozo! Tendrás que volver al inicio. Te toca empezar de nuevo.
 - 33.-Dale un abrazo a alguien que tengas cerca. Si estás sólo/a dátelo a ti.
 - 34.-Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces.
 - 35.-Desplázate por el suelo 3 metros como si fueras una serpiente.
- META: ¡Has llegado! ¡Zorionak! Para celebrarlo y terminar ríete a carcajadas haciendo el máximo ruido posible, lo más alto posible.

Final: cuando llegan a la meta.

Variantes: cambiando los retos. Añadiendo material. Realizando los retos educativos que propongan los y las niñas. Añadiendo música y movimiento, proponiendo dinámicas de expresión corporal.

Duración: 20-40 mins.

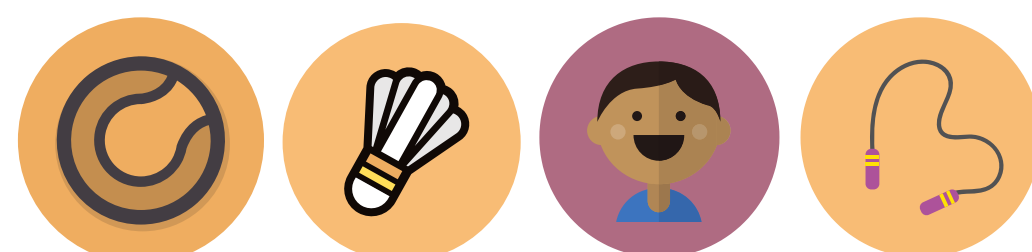
LA NUBE - MICROPRÁCTICA 6

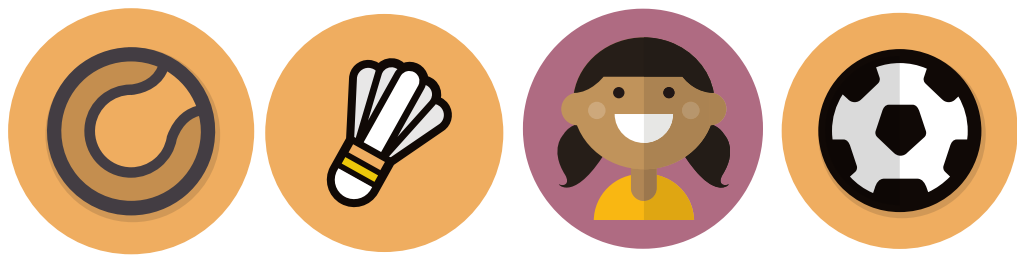


Cuando escuches la palabra "¡Nube!", te pararás en el lugar donde estés con los ojos cerrados. Respirarás e imaginarás que eres una nube. Te mueves por el cielo, ¿qué forma tienes?, ¿cómo te mueves?, viaja como si fueras una nube con tu imaginación.

DESPEDIDA

¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.



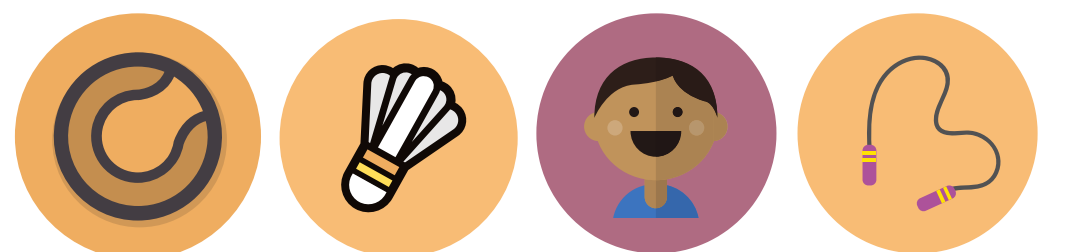
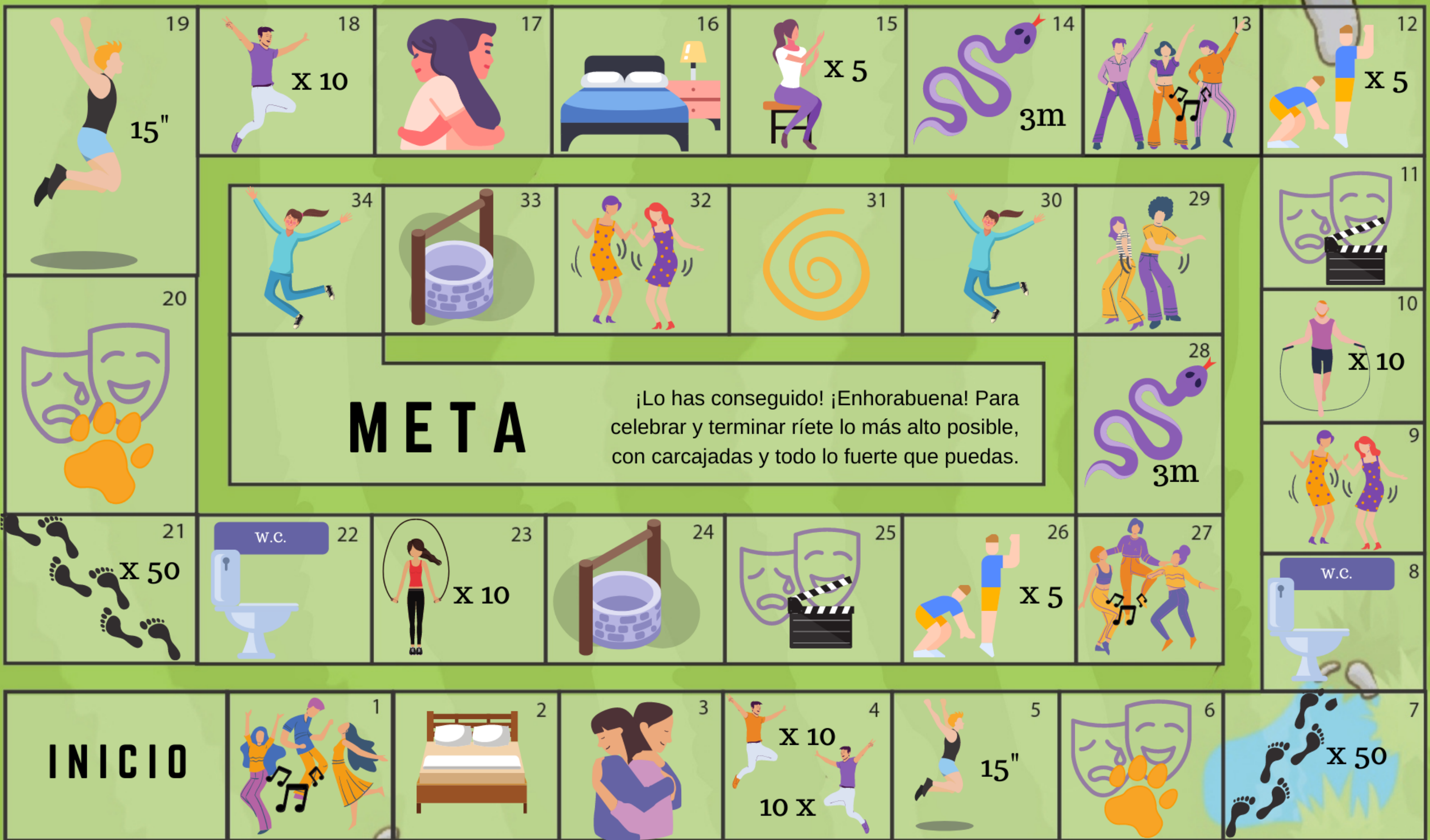


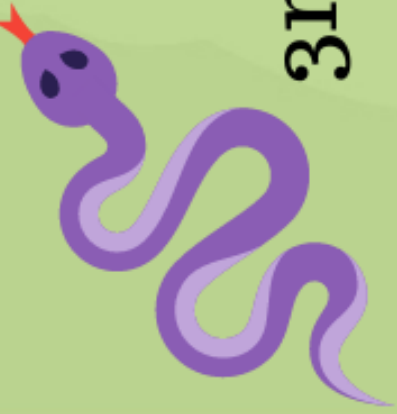
Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Lanbideak, Gazteria
eta Kirol Departamentua

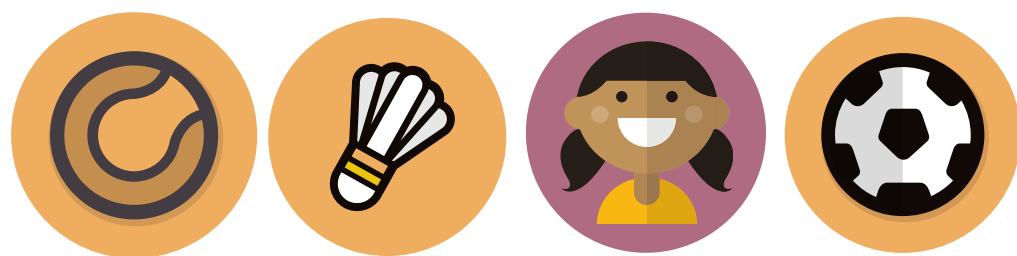


ETORKIZUNA
ORAIN

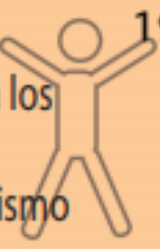
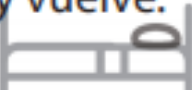
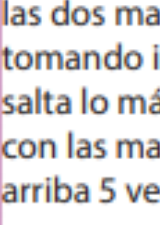
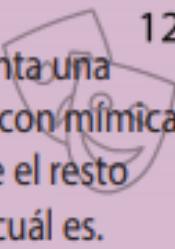
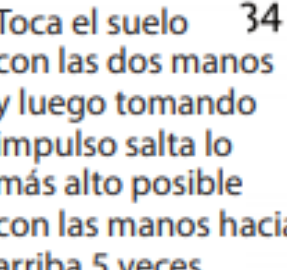
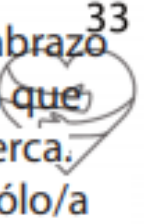
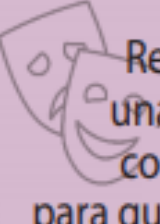
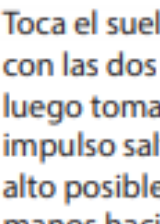
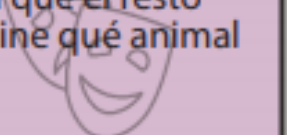
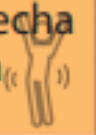
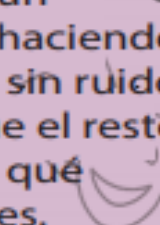
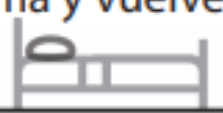
EL JUEGO DE LA OCA Y LOS RETOS

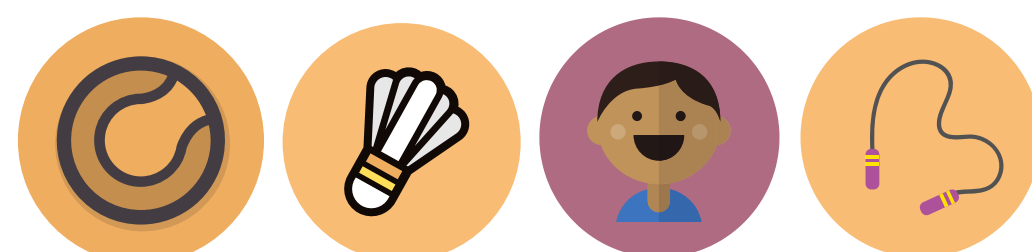


19	18	17	16	15	14	13	12
15" 	X 10 			X 5 	3m 		X 5 
20	META ¡Lo has conseguido! ¡Enhorabuena! Para celebrar y terminar ríete lo más alto posible, con carcajadas y todo lo fuerte que puedas.						11
							
20							X 10 
21	22	23	24	25	26	27	8
X 50 	W.C. 	X 10 			X 5 		
INICIO		1	2	3	4	5	6
					X 10 10 X 	15" 	
		X 50 					

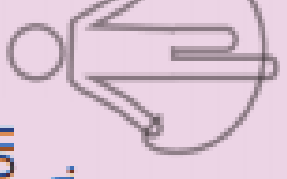
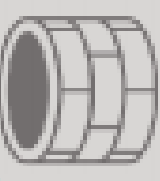
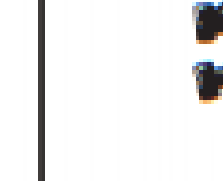
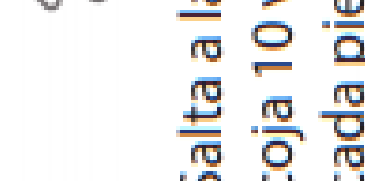
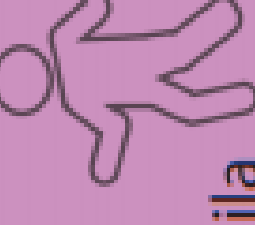


EL JUEGO DE LA OCA Y LOS RETOS

19 Abre y cierra los brazos y las piernas al mismo tiempo 7 veces y al cerrar las piernas da una palmada por encima de tu cabeza gritando "¡OCA!". 	18 Salta 10 veces a la pata coja con una pierna y con la otra. 	17 Vete a otra habitación, tumbate en la cama y vuelve. 	16 Siéntate y levántate 5 veces de una silla. 	15 Salta hacia atrás 5 veces con la cuerda. 	14 Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces. 	13 Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces la derecha y otras 5 hacia la izquierda. 	12 Representa una película con mímica para que el resto adivine cuál es. 
20 Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces a la derecha y otras 5 hacia la izquierda. 	34 Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces. 	33 Dale un abrazo a alguien que tengas cerca. Si estás sólo/a dátelo a ti. 	32 ¡Has caído en el pozo! Tendrás que volver al inicio. Te toca empezar de nuevo. 	31 Da 50 pasos por casa a la pata coja, 25 con la pierna izquierda y 25 con la derecha. 	30 Representa una película con mímica para que el resto adivine cuál es. 	29 Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces. 	11 Vete hasta el baño a cuatro patas y vuelve. 
21 "Corre" sin moverte del sitio durante 15 segundos o sube tus rodillas rápidamente, durante 15 seg. 	22 Imita a un animal haciendo mímica sin ruido para que el resto adivine qué animal es. 	23 ¡Has caído en el pozo! Tendrás que volver al inicio. Te toca empezar de nuevo. 	24 Dale un abrazo a alguien que tengas cerca. Si estás sólo/a dátelo a ti. 	25 Baila una canción. 	26 Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces la derecha y otras 5 hacia la izquierda. 	27 Vete hasta el baño a cuatro patas y vuelve. 	10 Desplázate por el suelo 3 metros como si fueras una serpiente. 
28 "Corre" sin moverte del sitio durante 15 segundos o sube tus rodillas rápidamente, durante 15 seg. 	9 Salta 10 veces con la cuerda. 	8 Imita a un animal haciendo mímica sin ruido para que el resto adivine qué animal es. 	META ¡Lo has conseguido! ¡Enhorabuena! Para celebrar y terminar riete lo más alto posible, con carcajadas y todo lo fuerte que puedas.				7 Abre y cierra los brazos y las piernas al mismo tiempo 7 veces y al cerrar las piernas da una palmada por encima de tu cabeza gritando "¡OCA!". 
INICIO	1 Baila una canción. 	2 Siéntate y levántate 5 veces de una silla. 	3 Vete a otra habitación, tumbate en la cama y vuelve. 	4 Salta a la pata coja 10 veces con cada pierna. 	5 Baila una canción. 	6 Da 50 pasos por casa. 	



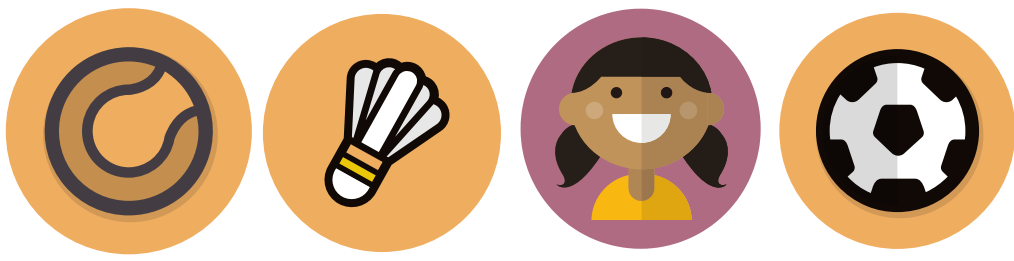
EL JUEGO DE LA OCA Y LOS RETOS

19  Abre y cierra los brazos y las piernas al mismo tiempo 7 veces y al cerrar las piernas da una palmada por encima de tu cabeza gritando "¡OCA!"	18  Salta 10 veces a la pata coja con una pierna y con la otra.	17  Vete a otra habitación, tumbate en la cama y vuelve.	16  Siéntate y levántate 5 veces de una silla	15  Salta hacia atrás 5 veces con la cuerda.	14 Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces.	13 Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces la derecha y otras 5 hacia la izquierda.	12  Representa una película con mímica para que el resto adivine cuál es.
20 Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces a la derecha y otras 5 hacia la izquierda.	34 Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces.	33 Dale un abrazo a alguien que tengas cerca. Si estás sólo/a dátelo a ti.	32  ¡Has caído en el pozo! Tendrás que volver al inicio. Te toca empezar de nuevo.	31 Da 50 pasos por casa a la pata coja, 25 con la pierna izquierda y 25 con la derecha.	30  Representa una película con mímica para que el resto adivine cuál es.	29 Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces.	11 Vete hasta el baño a cuatro patas y vuelve.
21  "Corre" sin moverte del sitio durante 15 segundos o sube tus rodillas rápidamente, durante 15 seg.	22  Imita a un animal haciendo mímica sin ruido para que el resto adivine qué animal es.	23  ¡Has caído en el pozo! Tendrás que volver al inicio. Te toca empezar de nuevo.	24  Dale un abrazo a alguien que tengas cerca. Si estás sólo/a dátelo a ti.	25  Baila una canción.	26 Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces la derecha y otras 5 hacia la izquierda.	27  Vete hasta el baño a cuatro patas y vuelve.	9 Salta 10 veces con la cuerda.
28  "Corre" sin moverte del sitio durante 15 segundos o sube tus rodillas rápidamente, durante 15 seg.	29 Imita a un animal haciendo mímica sin ruido para que el resto adivine qué animal es.	30  Dale un abrazo a alguien que tengas cerca. Si estás sólo/a dátelo a ti.	31 Da 50 pasos por casa a la pata coja, 25 con la pierna izquierda y 25 con la derecha.	32  Representa una película con mímica para que el resto adivine cuál es.	33 Toca el suelo con las dos manos y luego tomando impulso salta lo más alto posible con las manos hacia arriba 5 veces.	34 Imagina que tienes un aro en la cintura. Hazlo girar 5 veces la derecha y otras 5 hacia la izquierda.	8 Imita a un animal haciendo mímica sin ruido para que el resto adivine qué animal es.
INICIO	1  Baila una canción.	2  Siéntate y levántate 5 veces de una silla	3  Vete a otra habitación, tumbate en la cama y vuelve.	4  Salta a la pata coja 10 veces con cada pierna.	5  Baila una canción.	6  Da 50 pasos por casa.	7 Abre y cierra los brazos y las piernas al mismo tiempo 7 veces y al cerrar las piernas da una palmada por encima de tu cabeza gritando "¡OCA!"

META

 ¡Lo has conseguido! ¡Enhorabuena!

 Para celebrar y terminar riete lo más alto posible, con carcajadas y todo lo fuerte que puedas.



OBJETIVOS

- Seguir adaptándose a este tipo de sesiones, online, en casa, en la naturaleza, con vídeos, etc. e interiorizando las normas.
- Disfrutar jugando y relacionándose. Mantener y seguir desarrollando las relaciones con el equipo y con el/la educador/a.
- Fomentar el desarrollo motor, emocional, social y mental jugando, moviéndose, disfrutando.
- Observar el estado emocional de las niñas y niños y responder a sus necesidades.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada en función de las necesidades del grupo, teniendo en cuenta que en sesiones telemáticas puede que les cueste más mantener la atención y tiendan a dispersarse.

MATERIAL

"La caja de los superpoderes", 18 palillos, una pala y una pelota.

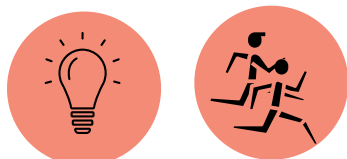
INICIO



- a) **"¿Cómo vengo?"**  : ¿Si fueras un juego cómo qué juego te sientes hoy? ¿Por qué? 3 mins.
- b) **La caja de los superpoderes**  : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

EN BUSCA DEL TESORO



Material: las pistas.

Inicio: la persona que facilita el juego explicará y expondrá las pistas y las pruebas a realizar para conseguir el tesoro.

Objetivo: tendrán que conseguir el tesoro entre el grupo de participantes. Para ello, se les propondrán diferentes pruebas y al superarlas recibirán una pista.

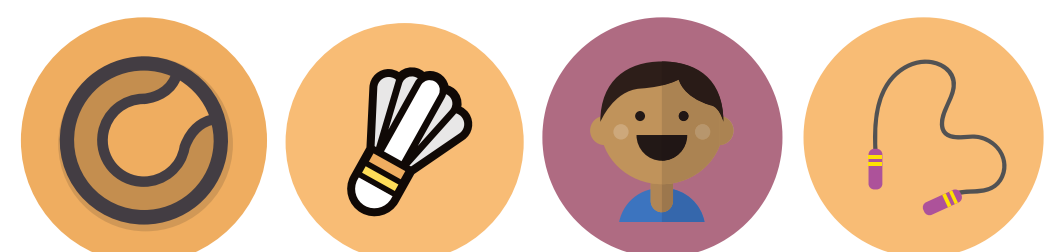
Desarrollo: se les propondrán diferentes pruebas y cada vez que superen una de ellas se les dará una pista. Conseguirán el tesoro al describir todas las pistas. Cada pista les conducirá a un objeto y tendrán que mostrarlo frente al ordenador (si es una sesión online, o acercarlo y mostrárselo a la persona que facilita el juego si están por ejemplo en la naturaleza, habiendo adaptado el juego). Cuando cada participante consigue el objeto lo vuelve a colocar en su lugar de origen y se les propondrá la siguiente prueba.

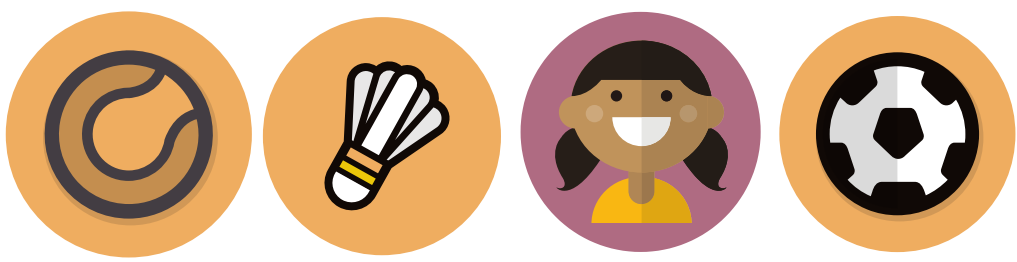
Final: al superar las pruebas y descifrar las pistas conseguirán el tesoro que consistirá en una pequeña fiesta con música.

Duración: 30-40mins.

PRUEBAS:

1. Con una raqueta (de tenis, tenis de mesa, o a falta de otra cosa con una sartén pequeña o algo similar) golpear una bola de papel o pelota blanda 10 veces seguidas.
2. Cantar y bailar una canción.
3. Adivinar el objeto que esconde la palabra escrita con letras chinas (ver documento adjunto).
4. Puntería: colocar un muñeco u otro objeto a 3m y con una pelota o similar intentar tocar el objeto. Si no tienen pelota, pueden sustituirla por una bola de papel, piedra pequeña si están en la naturaleza, etc.
5. Encontrar un mensaje secreto en el texto anexo.
6. Sentarse y levantarse 10 veces de una silla dando una palmada al estando de pie.
7. Pasarse un balón de una mano a otra 10 veces, consiguiendo que no se caiga.
8. Cada participante contará un chiste mientras hace un movimiento que los demás imitan.
9. Adivinar el rompecabezas en los documentos anexos.





PISTAS:

1. Lo utilizamos para dormir y se coloca bajo la cabeza. ¿Lo traes a toda velocidad?
2. Sirven para cerrar la puerta, es importante para que no entren ladrones en casa. ¿Traes una lo más rápido que puedas?
3. ¿Puedes traer lo que dicen las letras chinas mientras vienes dando saltando? Al llegar salta 10 veces.
4. ¿Qué es lo que utilizamos para cambiar de canal en la Televisión? ¿Lo traes a toda velocidad? Al llegar gira en el suelo 5 veces como una croqueta.
5. Es blanco y sirve para limpiarnos el trasero. xuria da eta ipurdia garbitzeko balio digu. A ver si lo traes lo más rápido que puedas. Al llegar lánzalo al aire y agárralo de nuevo.
6. Lo utilizamos para tomar la sopa. ¿Lo traes a toda velocidad?
7. Lo que nos ponemos en las manos cuando hace frío. ¿Lo traes tan rápido como puedas? Al llegar pásate ese objeto de una mano a la otra 5 veces.
8. Lo que utilizas junto con la pasta de dientes para que no te salgan caries. ¿Lo traes tan rápido como puedas?
9. Es un juego, tiene muchas piezas y juntándolas todas forma una imagen.

*Podemos incrementar o regular la intensidad del ejercicio físico adaptando las pistas y las pruebas.

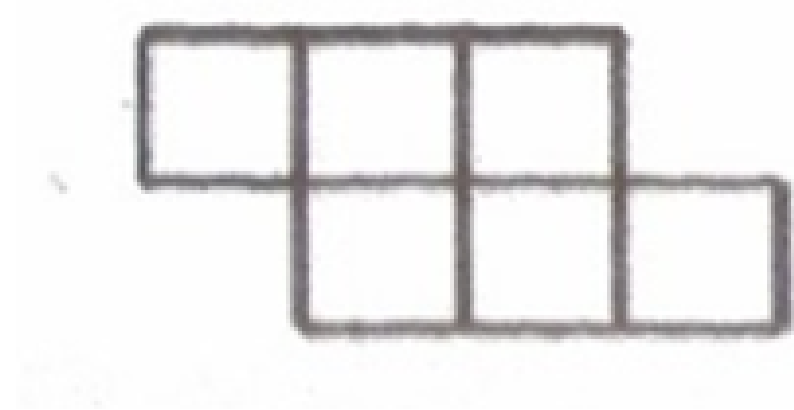
ANEXO:

Letras chinas:

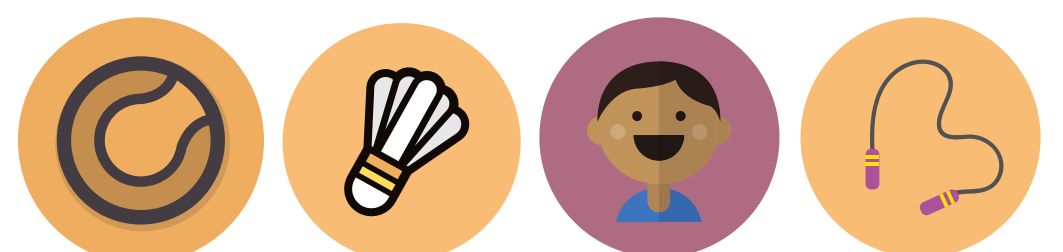
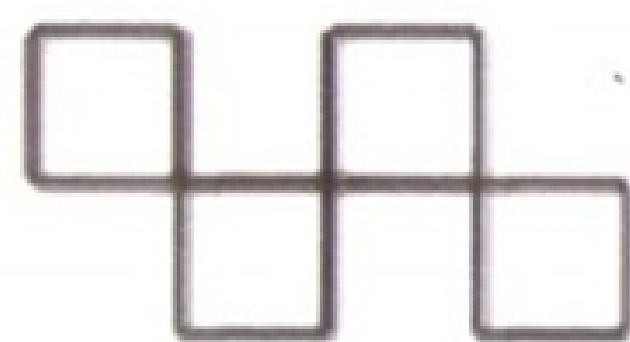
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
チ	ツ	テ	ト	ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ハ
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
ヒ	フ	ヘ	ホ	マ	ミ	ム	メ	モ	ヤ
U	V	W	X	Y	Z	.	.	.	.
ユ	ヨ	ラ	リ	ル	レ	ヨ	ャ	サ	ワ

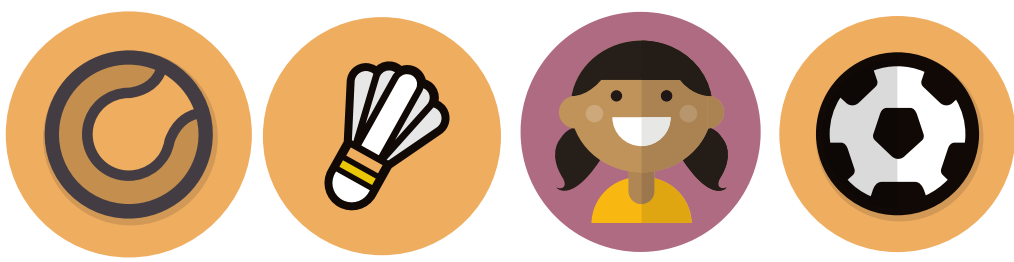
ヌ ユ メ チ ノ レ ナ チ ヒ
(guraizeak - tijeras en euskera)

El acertijo de los palillos: de los 18 palillos colocados de esta manera tienes que quitar sólo 2 y conseguir que queden 4 cuadrados del mismo tamaño.



Solución:





ANEXOS:

El mensaje secreto: este texto esconde un mensaje secreto. ¿Te animas a encontrarlo? PAPEL DE BAÑO

El ingrediente principal de la miel es el nectar, esa especie de azúcar, que emana de las flores. El néctar de cada tipo de flor tiene un sabor diferente. Por eso, hay muchos tipos de miel. Las abejas tragan ese néctar de las flores y tras digerirlo, sacan la miel a través de su trompa. Es importante tener mucho cuidado al recoger la miel. Los paneles de las abejas llenos de miel son llevados a unos centros especiales donde extraen la miel.

Las abejas durante el año:

En invierno las abejas comen y duermen y no se les ve demasiado fuera, a no ser que haya un hermoso día soleado. Muchas abejas mueren debido al frío del invierno. En ocasiones, cuando el invierno es duro y se les ha dejado poca miel en los paneles puede desaparecer la colmena entera.

Hacia la primavera comienza un gran movimiento de las abejas entrando y saliendo de la colmena y se puede ver cómo tienen las patas con bolas de polen amarillo. El polen es muy importante. La reina pone los huevos y al inicio de la primavera en una colmena de tamaño medio puede haber 39.000 abejas trabajadoras y 1.900 zánganos. La mayoría de las crías de abeja, "los bebés abeja" nacen en mayo y junio. Las pequeñas crías de abeja que nacen de los huevos puestos por la abeja reina son larvas blancas sin alas ni patas y tienen una cabeza blanca y pequeña. En otoño, las abejas trabajan cada vez menos. Los días son más cortos y las noches más frescas. Y por eso por las mañanas empiezan más tarde su trabajo.

EL TESORO: ¡moverse y disfrutar con una fieta llena de música y risa!

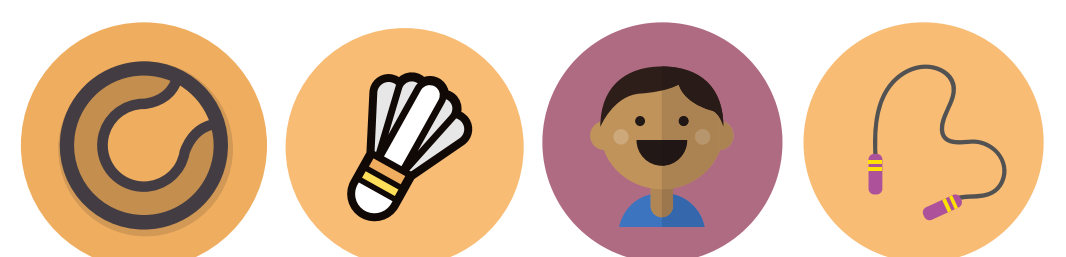
LOS NUDOS- MIRCROPRÁCTICA 8

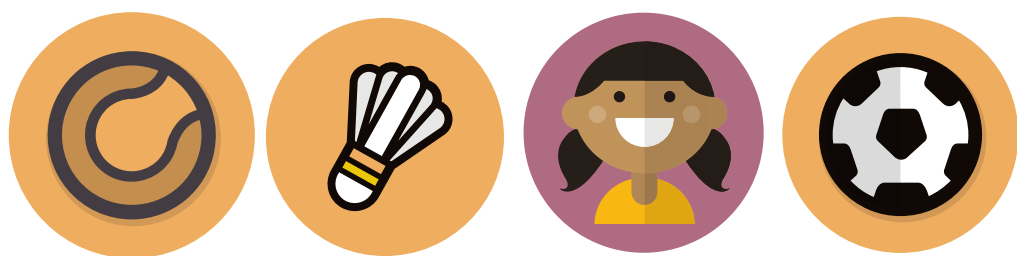


"Imagina que tienes un nudo en una zona de tu cuerpo. Coloca tus manos en esa zona e imagina y siente que se va deshaciendo hasta convertirse en un hilo fino y largo. Repite cuando quieras esta práctica de soltar el nudo en diferentes partes de tu cuerpo.

DESPEDIDA

¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





OBJETIVOS

- Seguir adaptándose a este tipo de sesiones, online, en casa, en la naturaleza, con vídeos, etc. e interiorizar las normas.
- Disfrutar jugando y relacionándose. Mantener y seguir desarrollando las relaciones con el equipo y con el/la educador/a.
- Fomentar el desarrollo motor, emocional, social y mental jugando, moviéndose, disfrutando.
- Observar el estado emocional de las niñas y niños y responder a sus necesidades.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- Reaflizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada en función de las necesidades del grupo, teniendo en cuenta que en sesiones telemáticas puede que les cueste más mantener la atención y tiendan a dispersarse.

MATERIAL

Un balón blando, una caja, 2 pares de calcetines y "La caja de los Superpoderes"

INICIO



- a) **"¿Cómo vengo?"** : ¿Como qué caramelo o chuchería te sientes hoy? ¿Por qué? 3 mins.
- b) **La caja de los superpoderes** : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

EL RETO DE LOS GIROS



Material: un balón blando, de plástico o similar para utilizar en casa o alguno del estilo de los balones de baloncesto si estamos en otro lugar.

Inicio: tras organiza un espacio adecuado para moverse y jugar con el balón, se colocarán preparados para realizar los retos que les proponga la persona que facilita el juego.

Objetivo: desarrollar habilidades motrices practicando la propuesta del reto a superar.

Desarrollo:

Reto nº1: lanzar el balón hacia arriba con dos manos y recogerlo con ambas manos. Lo mismo pero dando una palmada antes de recogerlo. Dando dos, tres... palmadas antes de recogerlo. Otra variante podría ser el dar la palmada detrás de la espalda. "¡A ver si consigues realizar cada reto 5 veces!"

Reto nº2: lanzar el balón hacia arriba y recogerlo con la mano derecha. Tras haberlo conseguido 5 veces repetir lo mismo con la mano izquierda.

Reto nº3: pasar el balón de la mano izquierda a la derecha y al revés 10 veces a unos 30 cm de distancia.

Reto nº4: pasar el balón de una mano a otra aumentando la velocidad. Realizar lo mismo desplazando el balón hacia arriba y hacia abajo, desde la cadera hasta la parte superior de la cabeza y al revés.

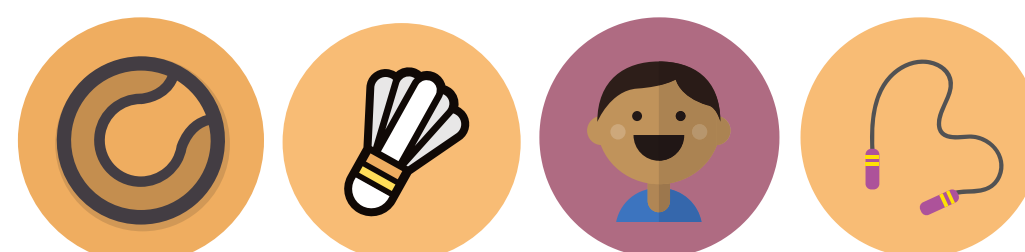
Reto nº5: girar el balón alrededor de la cabeza, alrededor de las rodillas, de la cadera... 10 vueltas en cada lugar, 5 hacia la izquierda y 5 hacia la derecha.

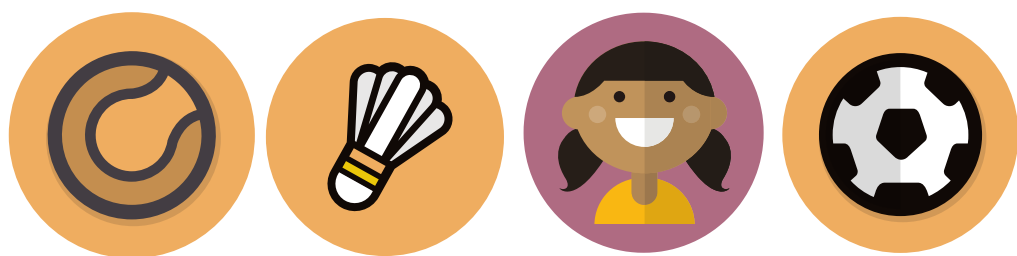
Reto nº6: pasar el balón entre las piernas haciendo un "8". 5 ochos en un sentido y otros 5 en el sentido contrario.

Reto nº7: pasar el balón alrededor de la cintura, dando 1 vuelta y otra vuelta alrededor de la pierna, una vuelta más alrededor de la cintura y una última vuelta alrededor de la otra pierna.

Reto nº8: con las piernas abiertas y flexionadas, dar una vuelta alrededor de las rodillas, a continuación alrededor de una pierna, de las rodillas otra vez y finalmente alrededor de la otra pierna.

Reto nº9: mantendremos las piernas abiertas con el balón a la altura de las rodillas. Una mano estará sujetando el balón en la parte delantera del cuerpo y la otra lo sujetará por la parte de atrás. Manteniendo el balón en el aire y haciendo un movimiento rápido, la mano que está detrás pasará delante y la de delante detrás volviendo a sujetar el balón antes de que toque el suelo. "¡A ver si consigues hacerlo 10 veces!"





Reto n°10: colocándose con la rodilla derecha apoyada en el suelo, se crea "una escuadra" con la pierna izquierda que mantiene el talón en el suelo. Pasando el brazo derecho por dentro de "la escuadra" se lanzará el balón y rápidamente se volverá a sujetar más arriba habiendo pasado el brazo derecho a estar por encima de la rodilla. En caso de duda ver el vídeo. "¡A ver si lo haces 10 veces!"

Final: cuando hayan adquirido cierta habilidad ejercitándose con diferentes retos. Se adaptarán los ejercicios para equilibrar el grado de dificultad y ajustar el equilibrio entre satisfacción y frustración.

Variantes: ejercitarse con los retos que propongan las y los participantes.

Duración: 20 mins.

LA DUCHA - MICROPRÁCTICA 5.1.



"Al escuchar la palabra ducha, te pararás donde estás y cerrando los ojos respirarás por la nariz sintiendo, imaginando que estás bajo una ducha y te vas mojando con el agua que va saliendo de ella. ¿Qué temperatura tiene el agua?, sentirás que te va cayendo el agua por todo el cuerpo y se va llevando cualquier resto de enfado, tristeza, nerviosismo, miedo... visualiza como se los va llevando el agua y te vas quedando muy a gusto, en calma, tu cuerpo está relajado".

RETOS DE PUNTERÍA



Material: dos pares de calcetines o dos pelotas y una caja o cesta.

Inicio: cada participante se colocará a un metro frente a la caja con 2 pares de calcetines hechos bola.

Objetivo: introducir las pelotas o calcetines dentro de la caja ejercitando la puntería.

Desarrollo: se colocará una caja como cesta y se ejercitarán intentando introducir las pelotas o calcetines en ella. Cada vez que logren introducir una pelota en la caja darán un paso hacia atrás y lo intentarán desde más lejos. A ver hasta donde consiguen alejarse.

Duración: 5 mins.

RETOS CON BALÓN



Material: un balón blando.

Inicio: cada participante se colocará con un balón en un espacio adaptado para poder jugar realizando los retos.

Objetivo: ejercitarse a través de la práctica de diferentes retos con balón.

Desarrollo:

Reto n°1: "pisar" el balón con un pie y luego con el otro, al principio lentamente y aumentando la velocidad poco a poco.

Reto n°2: sostener el balón con el pie y hacer un pequeño pase hacia delante.

Reto n°3: pasar el balón de lado, de una pierna a la otra.

Reto n°4: el reto de la bicicleta. Con el balón parado, rodearlo con una pierna y luego con la otra.

Reto n°5: pasar el balón de una pierna a otra. A continuación pasarlo hacia la izquierda y mientras está en movimiento hacer la bicicleta. Lo mismo, hacia la derecha.

Variantes: realizando otro tipo de retos o retos propuestos por las niñas y niños.

Final: cuando hayan intentado realizar todos los retos.

Duración: 20 mins.

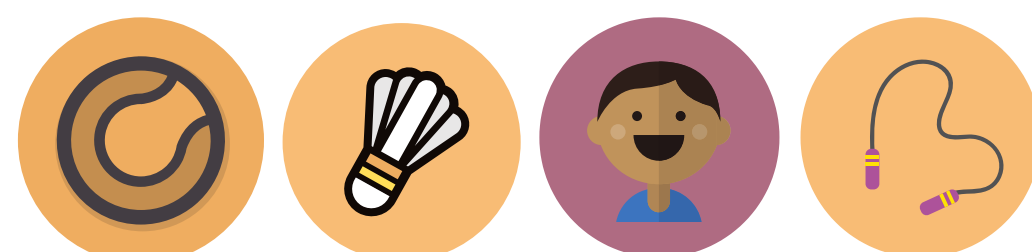
DE 10 A 0 - MICROPRÁCTICA 1

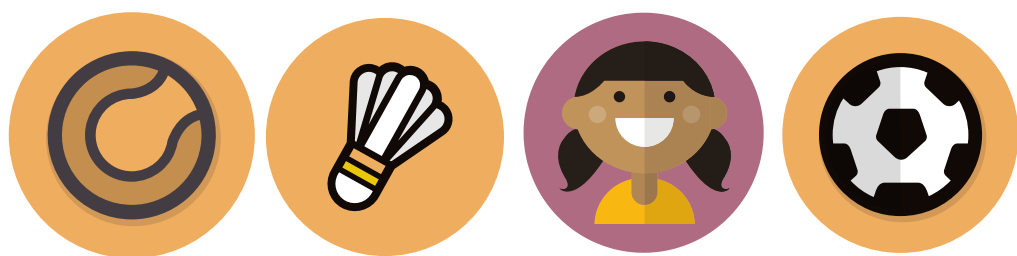


"Al escuchar "¡Diez!", pararemos en el espacio, cerraremos los ojos y contaremos muy despacio de 10 a 0 respirando profundamente en cada número de manera que poco a poco el cuerpo se va relajando y la mente se va concentrando en esa cuenta atrás". 3 mins.

DESPEDIDA

¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





OBJETIVOS

- Incrementar la creatividad y la autonomía a través del juego.
- Fomentar la cooperación, el buen humor y la superación de retos conjuntos en la Unidad de convivencia, en familia.
- Desarrollar habilidades motoras, sociales y emocionales.
- Aumentar la consciencia, regulación y control del propio cuerpo y de las emociones.
- Trabajar los principios de convivencia acordados y adquirir compromisos y responsabilidades durante la sesión.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- Reaflizar este tipo de sesiones puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada ya que en sesiones telemáticas puede que se cansen antes.

MATERIAL

Almohadas, cojines, 10 pares de calcetines hechos una bola, mantas, materiales para pintarse la cara, complementos para disfraz de indio/a (opcional), una mochilita o bolsa "para recolectar verduras" y "La caja de los superpoderes".

INICIO



- a) **"¿Cómo vengo?"** : ¿Como qué comida te sientes hoy? ¿Por qué? 3 mins.
- b) **La caja de los superpoderes** : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

CUENTO MOTOR "LA AVENTURA INDIA"



En la siguiente sesión se plantea una práctica de juego motor a realizar en la unidad de convivencia, en la familia, desde casa o adaptándola a otros espacios. La propuesta consisten en sumergirles en un cuento en movimiento, imaginando que son indios e indias siendo los y las protagonistas de la historia. Una persona guiará el juego, narrará el cuento y los y las participantes actuarán como protagonistas.

Los cuentos motores son **cuentos contados y jugados**. Los niños y niñas son los protagonistas del cuento, y por tanto los actores y actrices en el momento de su narración. La esencia de los cuentos motores es el movimiento y es una herramienta para la educación integral de los niños y niñas entre 6-10 años. Por supuesto será necesario adaptar los diferentes cuentos motores en función de la edad, el grupo y las condiciones del entorno.

Material: almohadas, cojines, 10 pares de calcetines hechos una bola, mantas, materiales para pintarse la cara, complementos para disfraz de indio/a (opcional), una mochilita o bolsa "para recolectar verduras".

Inicio: el grupo de participantes se sentará en círculo. Quien guía el juego, en este caso la persona sabia de la tribu (persona adulta para empezar que puede ser sustituida por algún/a participante una vez que conozcan el juego), sumergirá al grupo en la aventura, en el cuento motor:

"Somos una tribu india norteamericana, los Sioux de la familia Dakota y vivimos en tipis (parecidos a tiendas de campaña). Soy las personas más sabia de la tribu y vosotros y vosotras los niños y niñas más valientes de la tribu.

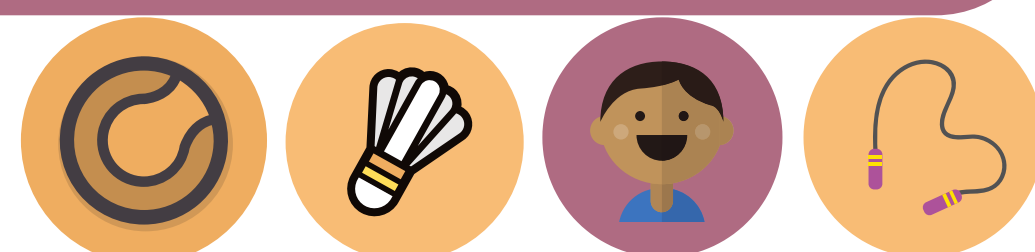
Nos saludamos levantando la mano y diciendo JAU! A ver, probemos. Cuando grite Jau! me contestáis gritando Jau!

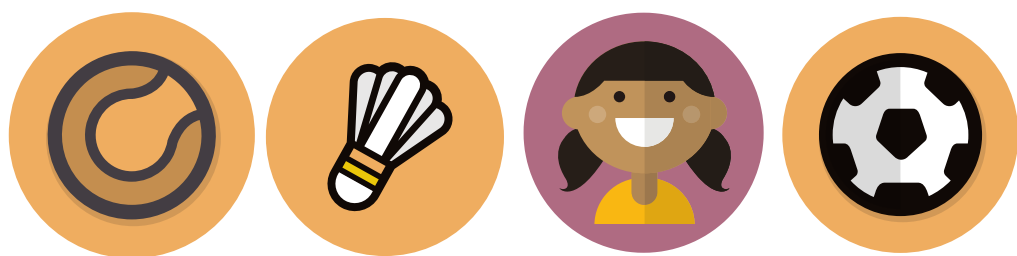
Nos hemos quedado sin comida, así que vamos a ir en busca de alguna verdura y cazaremos algún animal para poder tener comida para la tribu en las próximas semanas. Sois niños y niñas valientes y necesitamos vuestra ayuda.

Tenemos que subir a un monte, cazar un bison que hemos visto allí, y recoger las verduras y frutas que encontremos por el camino. El camino no será fácil ya que tendremos que atravesar un gran río y pasar la noche en el monte. Volveremos a la mañana siguiente, utilizando las canoas que tenemos junto al río. ¿Os atrevéis a venir conmigo para conseguir comida? ¿Os animáis a vivir esta aventura?"

Pintando las caras: decorar el rostro pintándolo con colores y disfrazarse en la medida de lo posible.

La danza india: darán vueltas en círculo moviendo brazos y piernas cantando esta canción: "¡Somos indias!, ¡somos indios! y este es nuestro canto! ¡abbbbaaaaabbbbbaaaa! abbbbaababbbaa!!!" girar esto acercando y alejando la mano de la boca...





Desarrollo:

"Tendrán que subir el monte **río arriba**" y no podrán tocar el "agua" (el suelo) ya que hay cocodrilos. Creando un circuito en casa, el objetivo consistirá en no tocar el suelo utilizando sillas, mesas, almohada, cojines.... desplazándose por encima de esos objetos como si estuvieran moviéndose "de una piedra a otra sin tocar el agua", pisando sobre diferentes materiales hasta llegar a una habitación.

Recogiendo verduras: hemos subido al monte y recogeremos "las verduras" (pares de calcetines hechos una bola) que encontremos, algunos estarán ligeramente escondidos.

Caza: tras recoger las verduras cazaremos un bisonte para alimentarnos. Para ello, necesitaremos la cocoperación de cada participante ya que es necesario alcanzar al bisonte con 6 "flechas". Esas "flechas" podrán ser pares de calcetines o bolas de papel. Y el bisonte será representado por globos pegados en la pared o algo similar. Las indias e indios lanzarán "las flechas" una a una y el bisonte habrá sido cazado cuando cada participante lo haya "alcanzado" 6 veces con los calcetines o las pelotas de papel.

Noche en el monte: ha anochecido así que pasaremos la noche en el monte (apagaremos la luz). Debido a que en este monte habitan animales salvajes las indias e indios permanecerán en silencio para que no les escuchen. Quien facilita el juego representará el papel de animal salvaje. Por tanto, mientras el grupo de indios/as está en silencio aparecerá el animal salvaje y deberán estar sin hablar, aguantando la risa, hasta que se vayan los animales.

Bajando del monte: a la mañana siguiente, llevándose toda las verduras recogidas reharán el circuito y bajarán por el monte.

Río abajo en canoa: cada participante se sentará en línea en el pasillo como si estuviesen dentro de una canoa. Empezarán a remar a la vez. "¡Cuidado, un árbol!", tendrán que avanzar con cuidado ya que de vez en cuando se encontrarán con largas ramas de árboles así que deberán agacharse para sortearlos y mantener la atención. También hay pirañas, así que cuando vean acercarse alguna levantarán los pies para evitarlas.

De vuelta al campamento: consturirán otro circuito para volver al campamento.

Final: han conseguido llegar de vuelta al campamento con la comida y están felices. Han organizado una fiesta en el campamento para celebrar la valentía de estos/as niños/as indios/as. Se sentarán en círculo para agradecer y celebrar la valentía mostrada por las niñas y niños indios y lo celebrarán moviéndose y bailando la canción del inicio.

Duración: 30-35 mins.

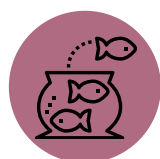
Variantes: utilizando diferentes tipos de circuitos o cambiando la historia por una aventura de exploradores/as, investigadores/as...

TU LUGAR FAVORITO - MICROPRÁCTICA 4 - 2 mins



Cuando escuches "¡Tu lugar favorito!", te pararás en el espacio, cerrarás los ojos, respirarás y viajarás al sitio que te guste. ¿Cuá es?, ¿el monte?, ¿la playa?, ¿una pradera verde?, ¿un río?... ¿cómo es? ¿Qué tiempo hace? Imagínate que caminas por ese lugar... puede que toques el agua... o que te sientes en la hierba... ¿qué sientes?, ¿está fría el agua?, ¿está mojada la hierba?, ¿qué estás viendo?, para terminar respira profundamente y al soltar el aire abre los ojos poco a poco.

EL JUEGO DEL MINUTO



Material: no es necesario.

Inicio: cada participante se colocará con los ojos cerrados.

Objetivo: manteniendo la atención y concentración tendrán que calcular cuándo habrá transcurrido un minuto de manera lo más precisa posible. Ganará quien lo adivine con precisión o quien se quede más cerca.

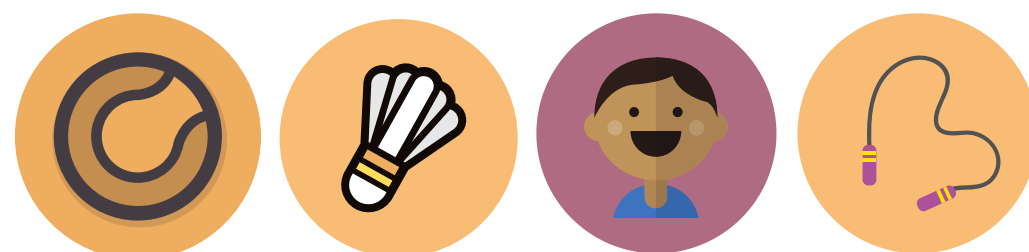
Desarrollo: la persona que facilita el juego cronometrará un minuto y cada participante contará y calculará en silencio con los ojos cerrados el paso de ese minuto exacto y levantarán la mano cuando piensen que haya pasado.

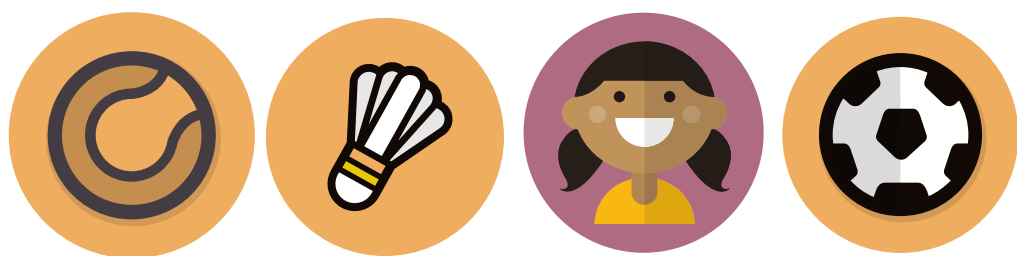
Final: tras el paso del minutor cuando se determine quien se ha acercado más en el cálculo.

Duración: 3 mins.

DESPEDIDA

¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





OBJETIVOS

- Incrementar la creatividad y la autonomía a través del juego.
- Fomentar la cooperación, el buen humor y la superación de retos conjuntos en la Unidad de convivencia, en familia.
- Desarrollar habilidades motoras, sociales y emocionales.
- Aumentar la consciencia, regulación y control del propio cuerpo y de las emociones.
- Trabajar los principios de convivencia acordados y adquirir compromisos y responsabilidades durante la sesión.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada ya que en sesiones telemáticas puede que se cansen antes.

MATERIAL

"La caja de los superpoderes".

INICIO



- a) **Dinámica ¿Cómo vengo?** : "Cómo que elemento de la naturaleza me siento hoy? Agua, aire, fuego, tierra... o árbol, luna, sol, mar, lluvia... ¿Por qué? 3 minutos.
- b) **La caja de los superpoderes** : recordar cómo utilizarla para manejar las propias emociones así como los conflictos, utilizando un superpoder que nos será útil aplicar en cada situación, lo cogeremos de la caja y lo tendremos presente. 2 minutos

DESARROLLO

ESCAPE ROOM ONLINE

LA AVENTURA PARA CONVERTIRTE EN UN SUPER MAESTRO



¡Haz click aquí y sigue las indicaciones!

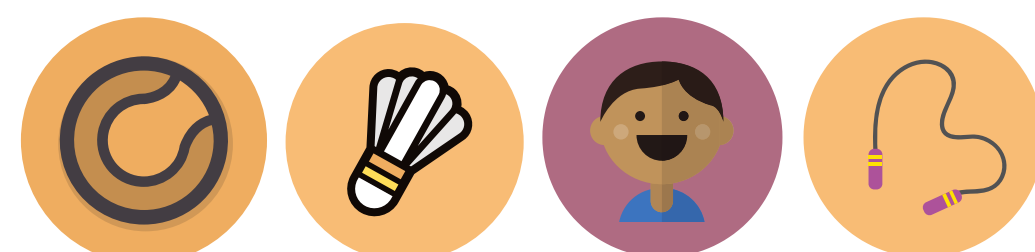
POLVOS DE HADA- MICROPRÁCTICA 5.2.

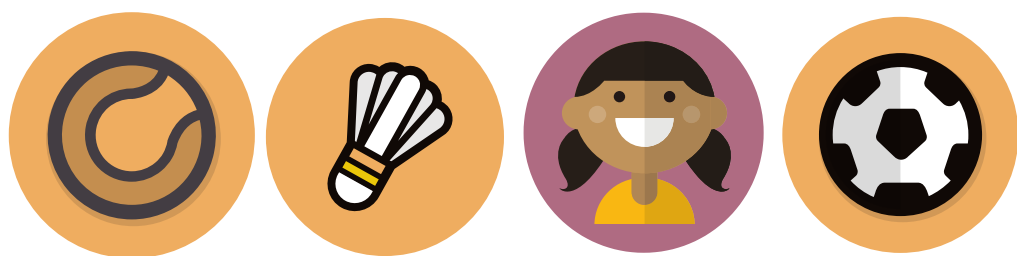


Cuando escuches "¡Polvos de hada!", te pararás en el espacio y cerrarás los ojos. Respirarás por la nariz imaginando que te das una ducha muy suave y agradable con polvos mágicos de colores. goxo antzeko bat jasoko duzu. Los polvos mágicos se irán esparciendo por tu cuerpo muy despacio y te irán dando lo que necesitas: valentía, tranquilidad, alegría, disfrute... tanto como tú quieras...

DESPEDIDA

¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





OBJETIVOS

- Incrementar la creatividad y la autonomía a través del juego.
- Fomentar la cooperación, el buen humor y la superación de retos conjuntos en la Unidad de convivencia, en familia.
- Desarrollar habilidades motoras, sociales y emocionales.
- Aumentar la consciencia, regulación y control del propio cuerpo y de las emociones.
- Trabajar los principios de convivencia acordados y adquirir compromisos y responsabilidades durante la sesión.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada ya que en sesiones telemáticas puede que se cansen antes.

MATERIAL

Música con lista de canciones preparada, calcetines gordos y "La caja de los superpoderes".

INICIO



- a) **"¿Cómo vengo?"** : ¿Como qué dibujo animado te sientes hoy? ¿Por qué? 3 mins.
- b) **La caja de los superpoderes** : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

LA CROQUETA / GIRANDO POR EL SUELO



6-10 años 

10-12 años 

Material: música y un espacio lo más amplio y limpio posible para desplazarse por el suelo.

Inicio: cada participante se colocará en el suelo en posición de poder ver y escuchar el vídeo y desplazarse libremente por el suelo.

Objetivo: desarrollar la autoregulación y la capacidad de escucha al tener que moverse en función de la música. Girando con la inspiración de la música, tendrán que adaptarse al ritmo de la música cambiando de velocidad.

Desarrollo: cada participante girará por el suelo haciendo "la croqueta" a diferentes velocidades en función del ritmo de la música. Es importante que mantengan la mayor parte de su cuerpo en contacto con el suelo y seguir las diferentes pautas en función de la edad (ver los vídeos).

Final: cuando termine la música, la última canción.

Duración: 5 mins.

PINTANDO LA MUSICA EN EL SUELO CON EL CUERPO



6-10 años 

10-12 años 

Material: música y un espacio despejado para desplazarse libremente por él.

Inicio: cada participante se colocará tumbándose en el suelo de manera que pueda ver el vídeo y escuchar las explicaciones, habiendo despejado un espacio por el que moverse libremente.

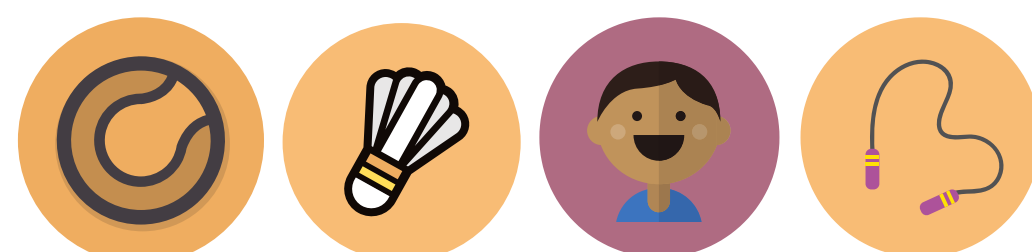
Objetivo: activar el potencial creativo de cada niño y niña. Enraizarse y aterrizar para volver a esa creatividad innata que tienen. Tomar conciencia de pies y manos en contacto con el suelo. Que se sientan integrados, fomentar el equilibrio interno. En el caso de participantes de 10-12 años: gestionar las emociones, canalizar el enfado o la incomodidad. Al regularse y tranquilizarse, se sentirán más seguros/as y empoderados/as. "Recargar la batería" interna y posibilitar que usen la fuerza interior orientada a un objetivo.

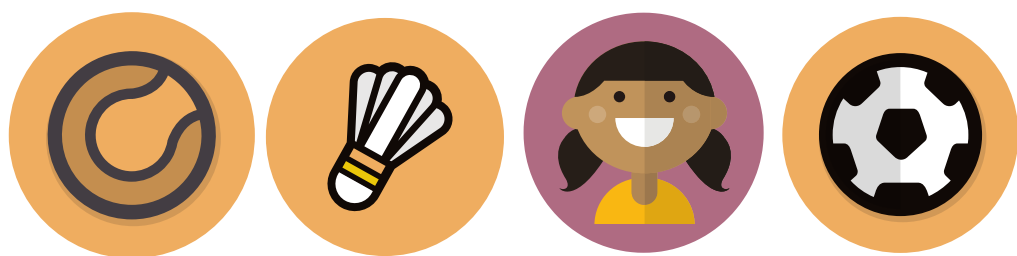
Desarrollo: cada participante se situará en el suelo imaginando que tienen pintura de colores en las manos. Los de 6-10 años podrán imaginar que pintan un paisaje. Desplazarán los pies y las manos a través del suelo dejándose inspirar por la música (ver vídeos).

Final: cuando termine la música, la última canción.

Variantes: "Pintando la música".

Duración: 10-15 mins.





DE SEMILLA A ÁRBOL Y DE ÁRBOL A SEMILLA



6-10 años ☐

10-12 años ☐

Material: música y un espacio lo más amplio posible para desplazarse por el suelo.

Inicio: cada participante se situará en el suelo preparados para desplazarse y escuchar las indicaciones.

Objetivo: desarrollar la capacidad de adaptarse a los cambios con ligereza y suavidad. El objetivo consistirá en subir hacia el techo y bajar hacia el suelo encontrando diferentes maneras cada vez. De manera que también será un objetivo importante el desarrollo de la creatividad, la coordinación, la aceptación y la escucha. A las y los niños de 10-12 años les ayudará a empoderarse, a tomar responsabilidades y a utilizar su sensibilidad para utilizarla como un poder o capacidad.

Desarrollo: cada participante empezará desde el suelo "siendo" una semilla y siguiendo la música subirá hacia el cielo y bajará hacia la tierra de maneras diferentes cada vez. Guiarán su cuerpo y se inspirarán del ritmo y las características de la música para subir y bajar manteniendo la ligereza y la suavidad. El reto consistirá en encontrar formas variadas de moverse al subir y bajar. (ver los vídeos y las diferentes explicaciones según la edad)

Final: cuando acaba la música.

Variantes: realizar algo similar poniendo el foco en pies y manos.

Duración: 10-15 mins.

YOGA CON MÚSICA - MIRCROPRÁCTICA 13



"Cuando escuches una música tranquila te parará y realizarás un movimiento de yoga con los brazos respirando profundamente y con los ojos cerrados: las manos que están junto a tus caderas subirán a cada lado del cuerpo hasta juntar tus palmas encima de la cabeza. Manteniéndolas así bajarán hasta la altura del ombligo. Segirás respirando y repitiendo el movimiento".

PATINANDO Y SURFEANDO CON LA MÚSICA



6-10 años ☐

10-12 años ☐

Material: musica, calcetines gordos puestos y un espacio lo más despejado posible para moverse por el suelo.

Inicio: cada participantes se colocará en el espacio preparado atento a escuchar las explicaciones.

Objetivo: trabajar el equilibrio y el desequilibrio. Con la ayuda de calcetines gordos se deslizarán por el suelo siguiendo la música como si estuvieran patinando (6-10 años) o surfeando (10-12 años) para aprender a caer y desarrollar la capacidad de volver al equilibrio cuando se hayan desequilibrado.

Desarrollo: se deslizarán siguiendo la música imaginando que están patinando (6-10 años) o surfeando (10-12 años), moviendo diferentes partes del cuerpo y desequilibrándolos en función de la música. Podrán apoyar o sostenerse sobre una sola pierna y mano y deberán mantenerse en movimiento constantemente. El movimiento será fluido y surfearán la música como si simbolizase olas. (ver vídeos)

Final: cuando termine la música.

Duración: 5 mins.

"RECIBIENDO LAS GOTAS DE COLORES" "ESPACIO VACÍO Y MÚSICA"



6-10 urte ☐

10-12 urte ☐

Material: música.

Inicio: se colocarán en un espacio preparado para desplazarse y con la atención necesaria para seguir las explicaciones.

Objetivo: trabajar el sentir conscientemente a través de la música y volver a la calma. Percibir los cambios de tipos de música.

Desarrollo: los niños y niñas de 6-10 años imaginarán que "recogen" gotas de colores de la luz y la música, a través de sus manos y su cuerpos. Así, se moverán en función de "las gotas de colores de la luz" percibiendo, sintiendo su temperatura, olor, etc. Las niñas y niños de 11-12 años realizarán algo parecido con los ojos cerrados: experimentarán lo que es estar en el espacio de la música. Sentirán los cambios de temperatura, imaginarán los olores y colores de la música, etc. Al terminar, se quedarán quietos y realizarán "un escáner" de su cuerpo percibiendo como está. "¿Cómo estoy ahora?", ¿Más vital, con más cansancio, más calma...?

Iraupena: 5 minutu.

EL VIAJE DE LA MÚSICA - MICROPRÁCTICA 10



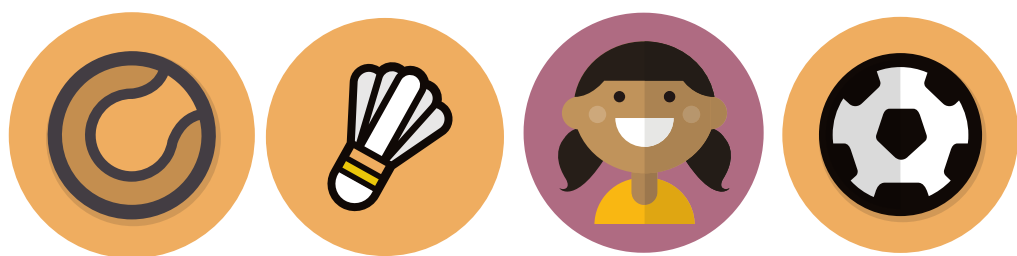
"Cuando escuches una música tranquila imagina que esa música pasa a través de tu cuerpo de manera muy suave y que se va moviendo muy despacio por todas las partes de tu cuerpo".

DESPEDIDA



¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





OBJETIVOS

- Incrementar la creatividad y la autonomía a través del juego.
- Fomentar la cooperación, el buen humor y la superación de retos conjuntos en la Unidad de convivencia, en familia.
- Desarrollar habilidades motoras, sociales y emocionales.
- Aumentar la consciencia, regulación y control del propio cuerpo y de las emociones.
- Trabajar los principios de convivencia acordados y adquirir compromisos y responsabilidades durante la sesión.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS

- La mirada del adulto tiene una gran influencia en los/as niños/as. Como monitores/as somos también educadores/as y ejemplos que siguen. Por tanto, es importante prestar atención para identificar las capacidades y necesidades de cada participante, evitando etiquetas, críticas y prejuicios hacia ellos/as.
- La actitud y el comportamiento de la persona adulta que facilita la sesión es clave al acompañar la gestión de los conflictos y emociones que puedan surgir.
- Realizar este tipo de sesiones online, en la naturaleza... puede ser un reto. La paciencia y motivación extra serán necesarias.
- La duración de cada actividad podrá ser adaptada ya que en sesiones telemáticas puede que se cansen antes.

MATERIAL

Dos sillas, una cuerda, 15 pares de calcetines, un palo de escoba, 4 globos y "La caja de los superpoderes".

INICIO



- a) **"¿Cómo vengo?"** : ¿Como qué personaje de fortnite te sientes hoy? ¿Por qué? 3 mins.
- b) **La caja de los superpoderes** : recordar cómo utilizarla. Se elegirá un superpoder de la caja que será valioso para gestionar las propias emociones así como para la resolución de conflictos. 2 mins. (ver el vídeo para más detalles)

DESARROLLO

MASAJE DE HUELLAS - MICROPRÁCTICA 11



"Utilizando tus manos te vas a dar una especie de pequeño masaje imitando las maneras de pisar de diferentes animales, presionando en diferentes partes de tu cuerpo, sintiendo el peso de las manos o presionando con más suavidad, acariciando. Vete alternando las dos tipos de huellas, disfrutando del automasaje."

RETOS LÚDICOS



Material: 2 sillas, una cuerda, una escoba, 15 pares de calcetines y 4 globos.

Inicio: cada participante se situará en un espacio adaptado para poder moverse y pueda ver a la persona que facilita la actividad.

Objetivo: fortalecer las extremidades del cuerpo de manera divertida, realizando cada ejercicio 2 veces.

Desarrollo:

Reto nº1: desplazarse a 4 patas boca-arriba como los cangrejos y pasar así por debajo del palo de escoba que está colocado entre dos sillas sin tocar el suelo con otra parte del cuerpo que no sea pies o manos.

Reto nº2: como una serpiente, recorre 6m desplazándote boca abajo por el casillo de casa o por donde estés.

Reto nº3: saltar 30 veces a la cuerda.

Reto nº4: colocar 6 pares de calcetines en el suelo y colocarse boca abajo apoyando solo las manos y las puntas de los pies. Manteniendo el cuerpo quieto sostenido en esos 4 apoyos, pasaremos los calcetines de un lado a otro con la mano derecha. Y a continuación, repetiremos lo mismo al revés con la mano izquierda.

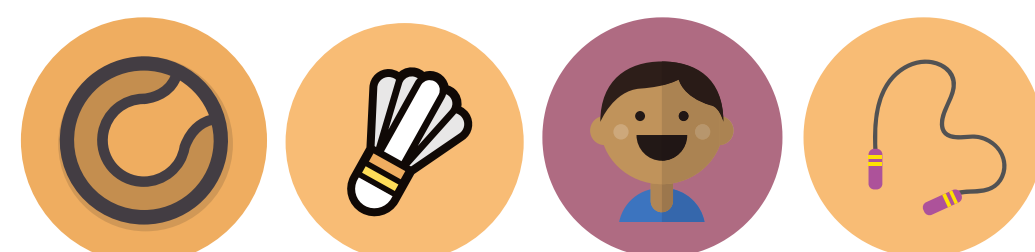
Reto nº5: colocarás un globo en una silla pegándolo con celo para que no se mueva. Nos colocaremos de pie de espaldas a la silla y flexionando las rodillas tocaremos el globo con el trasero. La décima vez intentaremos que el globo explote sentándonos encima.

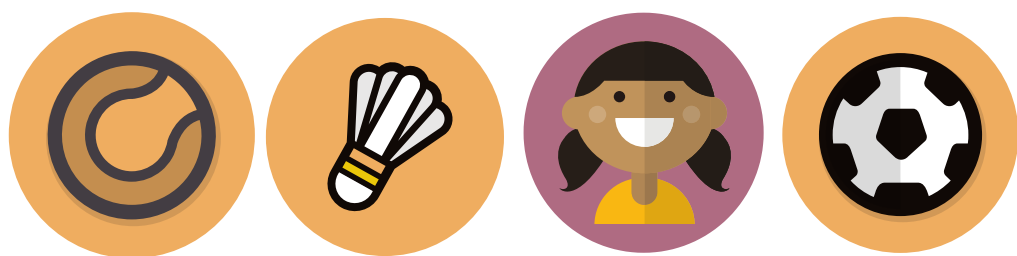
Reto nº6: pegaremos un papel en una pared (con cinta de carroceros/celo de pared) y colocaremos 2 sillas a 2-3 metros. En una silla colocaremos 15 pares de calcetines. La silla vacía nos servirá para subir y bajar de ella 15 veces y cada vez que bajemos tomaremos un par de calcetines y al subir lo lanzaremos apuntando al papel intentando dar en el blanco. Subiremos 15 veces con la pierna izquierda y 15 con la derecha.

Reto nº7: nos sentaremos en el borde de una silla, apoyando las manos en ella y los pies en el suelo con las rodillas estiradas. Pegaremos un globo en el suelo delante de la silla. Agarrando el borde de la silla con las manos sacaremos el trasero fuera de la silla y con la fuerza de los brazos intentaremos bajar a tocar el globo. Subiremos y bajaremos 9 veces y la número 10 intentaremos explotar el globo con el trasero.

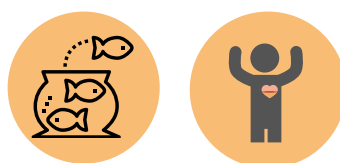
Final: cuando hayan realizado cada ejercicio 2-3 veces o en función de la intensidad y la motivación de cada participante.

Duración: 20-30 mins.





¡A VER SI HACES ESTO CON LA CUERDA!



Material: una cuerda por participante.

Inicio: organizar el espacio para poder saltar a la cuerda.

Objetivo: realizar los retos que proponga la persona que facilita o cualquiera de los niños y niñas.

Desarrollo:

Se les propondrán diferentes retos animándoles, regulando la dificultad y los niveles de frustración:

- 10 saltos seguidos como quieran.
- 10 saltos seguidos con ambas piernas a la vez.
- 10 saltos seguidos alternando las piernas.
- Repetir cambiando la dirección de la cuerda hacia atrás.
- Saltar desplazándose hacia adelante.

Final: cuando hayan intentado realizar los retos propuestos. Variará en función del grupo.

Variantes: realizando retos propuestos por las niñas y niños..

Duración: 5-10 mins.

AIRE DE COLORES - MIRCROPRÁCTICA 7



“Cierra los ojos, respira profundamente imaginando que ese aire que respiras y entra dentro de ti tiene un color. Imagina como ese aire de ese color circula por todas las diferentes partes de tu cuerpo. Puedes ir cambiando el color del aire en cada respiración e ir sintiendo la tranquilidad y el placer que te genera”.

CREA TU PROPIO CIRCUITO



Material: objetos que pueda haber en el lugar donde se realice la acción. Sillas, escoba, cuerda, balones, etc. en casa o elementos naturales en la naturaleza, por ejemplo.

Inicio: tras repasar las orientaciones o reglas de seguridad, cada participante se situará para crear su circuito.

Objetivo: crear un circuito con el material que tengan y superar los retos propuestos en él.

Desarrollo: construirán el circuito de manera autónoma fomentando su creatividad y a continuación superarán los retos propuestos.

Final: tras haber creado el circuito y haberse ejercitado en él, en función de la motivación de quienes participan.

Variantes: compartiendo o intercambiando ideas utilizadas en circuitos del resto de participantes. Rehacerlos y superar esos nuevos retos.

Duración: 5-10 mins.

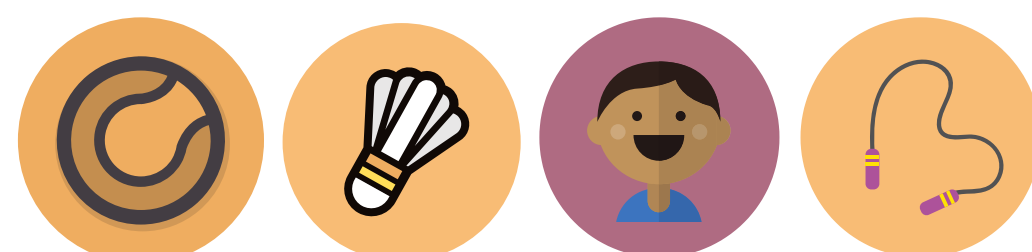
TUMBARSE EN EL SUELO - MICROPRÁCTICA 9

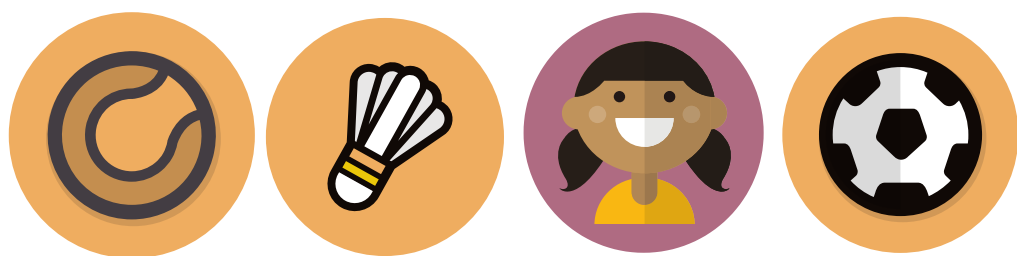


“Tumbate en el suelo y presta atención al peso de tu cuerpo. ¿Qué sientes? ¿Está tenso? ¿Cómo está el suelo? ¿Duro, frío...? Llevaremos todo el peso del cuerpo hacia el suelo imaginándonos que nuestro peso va pasando de nuestro cuerpo hacia el suelo y más abajo hasta verlo desaparecer y nos quedamos más ligeros, también la cabeza la sentimos más ligera.”

DESPEDIDA

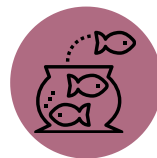
¿Qué te ha gustado? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión? ¿Has disfrutado? La educador/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.





DINÁMICAS PARA EL BIENESTAR

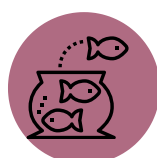
DINÁMICAS PARA EMPEZAR EL DÍA



62 min.

En este vídeo se proponen dinámicas diversas para niños y niñas de 6 a 12 años, con el objetivo de preparar el cuerpo para empezar el día: estirándolo, fortaleciéndolo, respirando, realizando actividades de coordinación, juegos para fomentar la creatividad y especialmente se fomenta el empoderamiento a través de la activación y equilibrio emocional. Se busca el fomentar el poder creativo y la alegría. Equilibrar y activar el cuerpo y las emociones llenándose de energía y vitalidad. Aunque las explicaciones están enfocadas a niños y niñas, también se recomienda realizar las actividades en familia y pueden ser útiles para personas adultas.

DINÁMICAS PARA ANTES DE DORMIR

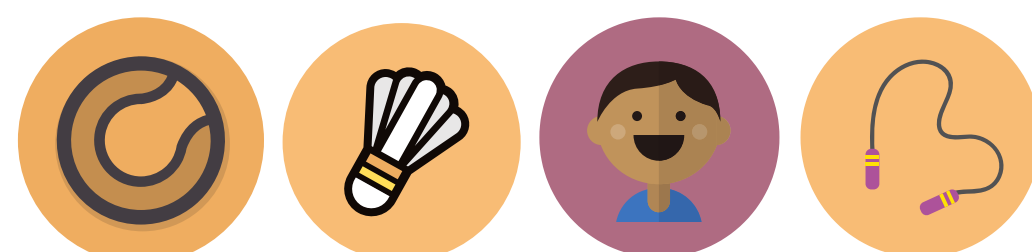


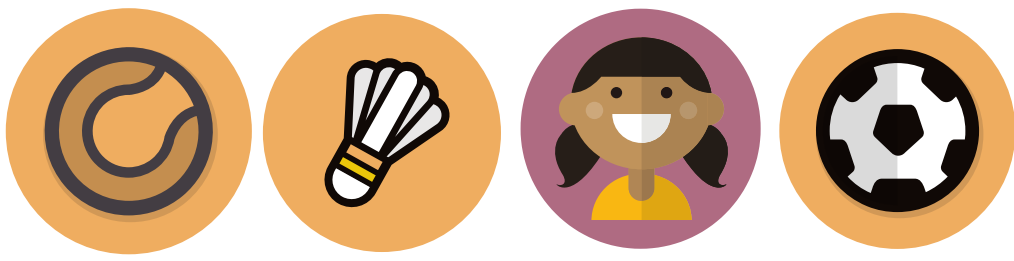
25-30 min.

En este vídeo se proponen diferentes dinámicas para niños y niñas de entre 6 y 10 años que ayudan al sueño y les van preparando para acostarse. Relajar el cuerpo, favorecer un descanso de calidad para poder recuperar fuerzas a través del sueño son algunos de los objetivos. Para que el cuerpo y las emociones se equilibren y se vayan relajados a la cama, realizarán juegos de imaginación y actividades físicas ligeras. Con la música se trabajará a través de propuestas como la expresión corporal, las técnicas de relajación, las "Gotas de lluvia dorada", la "La ducha que se lleva las preocupaciones", la "Danza de las manos", etc. También se pretende reducir o evitar las pesadillas y promover un sueño de calidad, tranquilo y reparador.

Aunque las explicaciones están dirigidas a los más pequeños, también se recomienda realizar las actividades en familia y pueden ser útiles para adultos.

Aunque las explicaciones estén dirigidas a las y los más pequeños, pueden ser útiles también para personas adultas. Por tanto puede ser muy interesante para llevar a cabo en la unidad de convivencia, en la familia.





JUEGOS Y DINÁMICAS PARA EL BIENESTAR

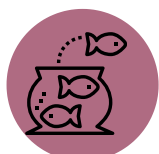
COORDINACIÓN Y CONEXIONES CEREBRALES:



3 min.

El concepto de Brain gym o gimnasia del cerebro engloba ejercicios sencillos con objetivo de que el cerebro trabaje de forma íntegra con el cuerpo. Forma parte de la kinesiología educativa y son ejercicios útiles para la generación de nuevas neuronas en edad temprana y para ofrecer mayor riqueza en su estructura, fomentando así la capacidad cognitiva. Ayudan a favorecer el aprendizaje, pudiendo incidir positivamente en personas con dislexia, discalculia, estrés social, problemas emocionales como el estrés, depresión, ansiedad u otras situaciones que generen dificultades en el aprendizaje. Para ello se pueden proponer varios tipos de movimientos: cruzar las manos delante o detrás, tocar el codo derecho con la rodilla izquierda y el codo izquierdo con la rodilla derecha... Así mismo, tocar el talón izquierdo con la mano derecha en la parte delantera y con la mano izquierda el talón derecho. Imaginar el símbolo del infinito o el número 8 tumbado, dibujándolo en el aire con el dedo, la cadera, los ojos... Para que el resultado sea significativo conviene realizar los ejercicios durante 3 minutos.

LA ARAÑA



3 min.

Para activar el cuerpo, reducir el nivel de estrés y generar endorfinas.

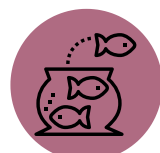
EL 8 TUMBADO O EL INFINITO



3 min.

Es útil para trabajar la percepción y para los procesos de lecto-escritura, para incrementar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

LOS DEDOS LOCOS



3 min.

Para aumentar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

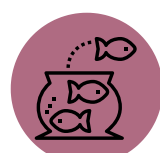
NARIZ Y OREJAS



3 min.

Es útil para trabajar los procesos de lecto-escritura, para incrementar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

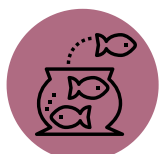
CABEZA Y ABDOMEN



3 min.

Es útil para incrementar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

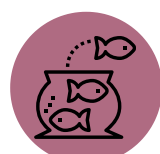
MOVIENDO LAS MANOS



3 min.

Es útil para incrementar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

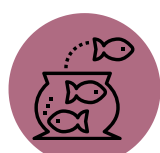
LA PERSONA ASUSTADA



3 min.

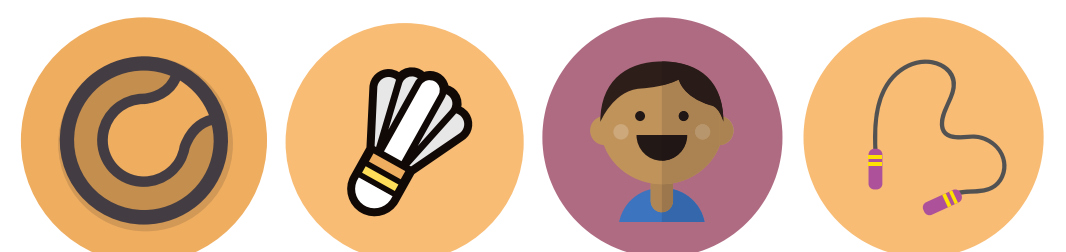
Es útil para relajar el cuerpo, reducir los niveles de estrés y para preparar el cuerpo para el aprendizaje.

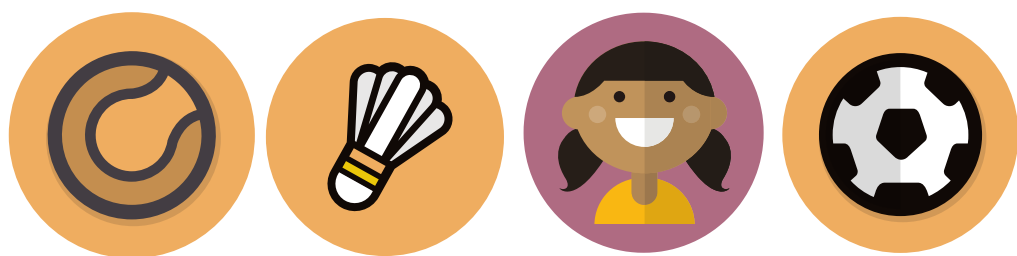
LOS NUDOS



3 min.

Es útil para trabajar la atención, el equilibrio y el autocontrol. También para trabajar las competencias lingüísticas.





JUEGOS Y EMOCIONES: DINÁMICAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

JUEGOS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:



Propuesta de juegos y dinámicas a realizar en las unidades convivenciales (familias) para trabajar las emociones de forma natural, mediante el juego. A las niñas y niños no les daremos demasiadas explicaciones sobre el trabajo, porque a través del cuerpo y el juego se suele conseguir el objetivo experimentando, expresando, sin necesidad de recurrir a explicaciones más intelectuales. La intención es fomentar experiencias con temas como desequilibrio-equilibrio, "ganar-perder", liderar o ser liderado/a, soltar los nudos emocionales, prescindir de los juicios y expresarse y moverse libremente, fomentar la confianza en uno/a mismo/a y en otras personas, practicar el cuidado, experimentar con el contacto, trabajar la percepción de las propias capacidades, mirar las emociones que tenemos dentro y disfrutar de la interacción fomentando la creatividad.

EL JUEGO DEL DESEQUILIBRIO



5 min.

HIPNOSIS COLOMBIANA



5 min.

SOLTANDO EL HILO



5 min.

LA ESCULTURA Y LA ESCULTORA



5 min.

LA CREMA DE COLORES



5 min.

LOS SALTOS



5 min.

EL MAPA DE LAS EMOCIONES



5 min.

LA MARIONETA Y LA MARIONETISTA



5 min.

