

## 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

- Reaizar 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 pordrá ser adaptada en función de las necesidades del grupo, teniendo en cuenta que en sesiones temáticas 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 carrocería, un palo de escoba o algo similar).

### INICIO



- Bienvenida**, presentación de las personas participantes y facilitadoras. Explicar la manera de funcionar en las sesiones, elaborar y acordar reglas.
- “¿Cómo vengo?”**  : ¿Si ahora mismo fueses un animal, cuál serías? ¿Como que animal te sientes? ¿Por qué?
- 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 primera 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 sonreir al máximo, al girar las rodillas hacer muecas o poner caras de enfado, de tristeza, de miedo...

**Duración/tiempo:** 5 min.

#### MARTÍN DICE

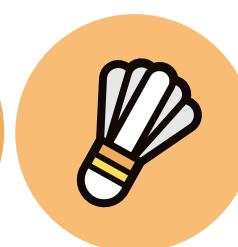


**Material:** no es necesario.

**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 harán 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 360°, 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. Elegirán 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, tercero, 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 ( $\infty$ ) 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.

**Desarrollo:** 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 educadora/a compartirá el feedback fomentando el refuerzo positivo, valorando lo que ha funcionado, los aprendizajes, ciertas actitudes, etc.

