

### 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



- "¿Cómo vengo?" : ¿Como qué personaje de fortnite te sientes hoy? ¿Por qué? 3 mins.
- 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.

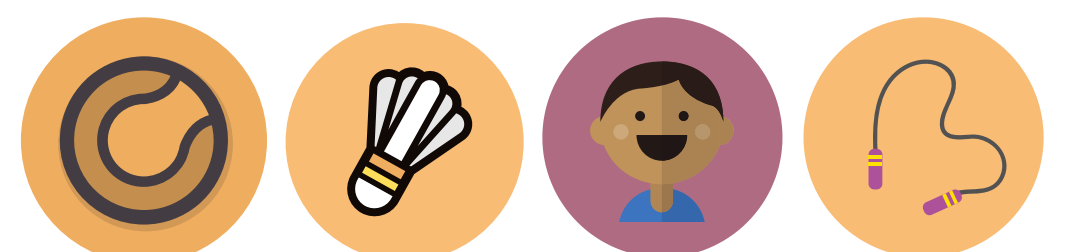
**Reto nº5:** colocarás un globo en una silla pegándolo con celo para que no se mueva. Nos colocaremos de pie de espaldas a la silla y flexionando las rodillas tocaremos el globo con el trasero. La décima vez intentaremos que el globo explote sentándonos encima.

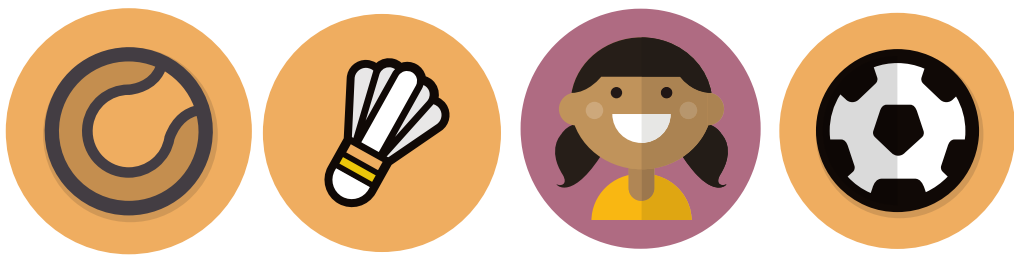
**Reto nº6:** pegaremos un papel en una pared (con cinta de carroceros/celo de pared) y colocaremos 2 sillas a 2-3 metros. En una silla colocaremos 15 pares de calcetines. La silla vacía nos servirá para subir y bajar de ella 15 veces y cada vez que bajemos tomaremos un par de calcetines y al subir lo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



"Túmbate 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.

