

## 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



- "¿Cómo vengo?" : ¿Si ahora mismo fueses un color, cuál serías? ¿Como que color te sientes? ¿Por qué?
- 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.

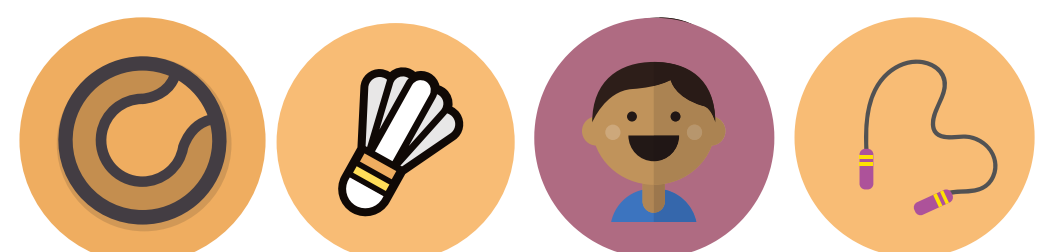
**Inicio:** se colocarán con el material en un lugar cómodo para seguir las indicaciones en la creación del material.

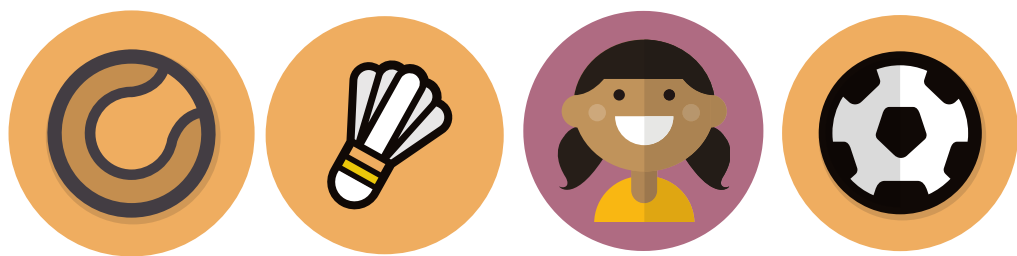
**Objetivo:** que cada participante cree 3 pelotas.

**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 malabares.

**Objetivo:** ejercitarse practicando con ejercicios de malabares.

**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.

