

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



- "¿Cómo vengo?" : ¿Qué tiempo hace dentro de ti? Nublado, soleado, lluvioso, tormentoso...? ¿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

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.

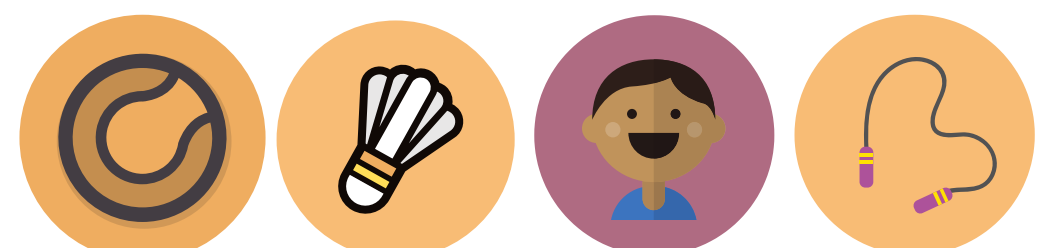
Inicio: cada participante se situará con una cuerda, asegurándose que ha tomado todas las medidas necesarias para no pegar con la cuerda en ningún sitio, ni a nadie, prestando atención a los objetos alrededor.

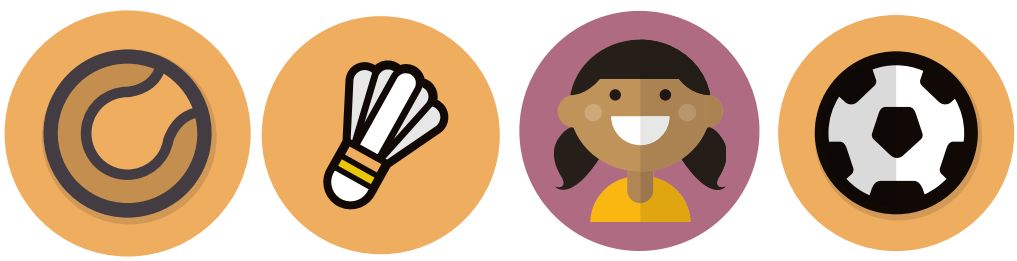
Objetivo: ejercitarse a través de los retos propuestos.

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: jokalarri 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.

