

### 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



- 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

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

#### INICIO



- "¿Cómo vengo?" : ¿Como qué caramelo o chuchería 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

##### 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.

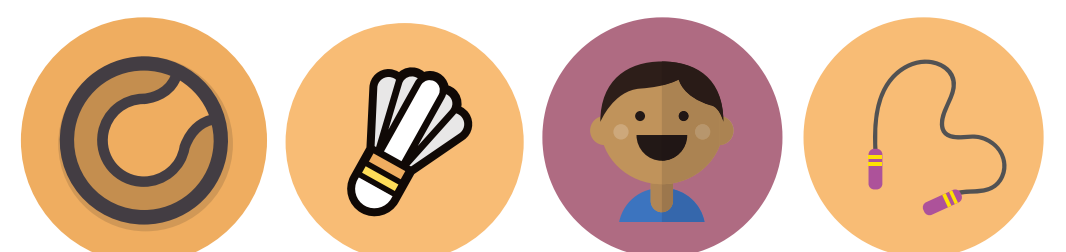
**Reto nº5:** girar el balón alrededor de la cabeza, alrededor de las rodillas, de la cadera... 10 vueltas en cada lugar, 5 hacia la izquierda y 5 hacia la derecha.

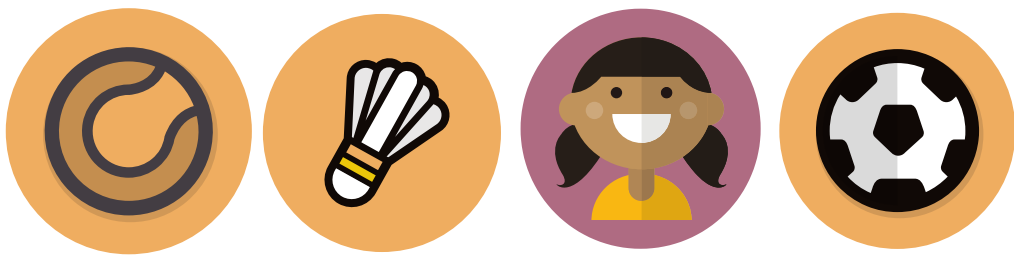
**Reto nº6:** pasar el balón entre las piernas haciendo un "8". 5 ochos en un sentido y otros 5 en el sentido contrario.

**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.

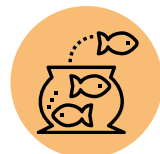
**Inicio:** cada participante se colocará a un metro frente a la caja con 2 pares de calcetines hechos bola.

**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.

