



ANEXO 11

ACTIVIDAD 8.- Juegos para Educación Física. TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS.

DURACIÓN	AGRUPAMIENTOS	RECURSOS	ESPACIOS
Adaptarlo al ritmo de los alumnos y alumnas	Dependiendo del juego	Materiales E.F.	Aula de psicomotricidad

Os proponemos una **sesión de juegos cooperativos, juegos del mundo y juegos de inteligencia emocional** para incluir en educación física o en el momento en el que la tutora o tutor lo crea conveniente. El método propuesto conlleva tres fases:

1ª PRESENTAR EL JUEGO Y SENTIR mediante la experiencia vivida de un juego, una dinámica o una situación de la vida real.

2ª REFLEXIONAR sobre las vivencias experimentadas. Después de cada juego **en el ámbito escolar dedicaremos un tiempo a reflexionar** sobre la actividad que acabamos de realizar y su relación con nuestra vida real. Encauzaremos la reflexión en primer lugar mediante preguntas abiertas: ¿tenéis algún comentario? ¿Qué os parece? ¿Cómo os habéis sentido? Después preguntamos sobre los objetivos generales y específicos del juego: ¿qué dificultades habéis tenido? ¿Qué inconvenientes? ¿Qué hemos aprendido?

3ª ACTUAR. El proceso educativo termina exitosamente cuando las personas participantes llevan a la vida práctica su nuevo aprendizaje. Dedicaremos parte del tiempo, tras la reflexión, a llevar a la práctica los valores de conducta que acabamos de analizar.

El objetivo será reflexionar a través del juego a partir de nuestras vivencias para darnos cuenta de la importancia que tienen nuestros actos sobre las demás personas. De esta forma, haremos hincapié en la importancia de cuidarnos, de entendernos y de respetarnos y de cuidar nuestros derechos. Asimismo, realizaremos juegos de otras culturas con el objetivo de que disfruten con juegos de otros lugares, resaltando la importancia de mantener una actitud favorable al entendimiento entre las personas y pueblos, la diversidad es riqueza y hay que decir “no” a las barreras, y “sí” a los puentes.





SESIÓN DE JUEGOS COOPERATIVOS:

1. Saludamos y recordamos las normas. Les explicamos que somos un pueblo y que tenemos que cuidarnos y entendernos entre todos.
2. Calentamiento: estiramos y movemos las partes del cuerpo.
3. Juego de presentación y estima. **“Todos para uno y uno para todos”**

Empiezan todos sentados. Van de uno en uno levantándose. Uno se levanta y dice su nombre y que necesita ayuda y que alguien le entienda, que le duele el pie y por eso se tiene que ponerse de puntillas (o a la pata coja) y ayudarse de los que están al lado para no caerse y aguantar en esa posición. Así hasta que todos estén levantados, de puntillas y unidos dándose las manos.

Reflexión: hacemos hincapié en lo necesario que son nuestros compañeros para aguantar de puntillas, ya que solos nos caemos o aguantamos muy poco en esa posición. Así somos de importantes para los demás. Tenemos que cuidarnos y entendernos, ya que dependiendo de si lo hacemos o no, nos podemos hacer daño y hacer daño a otras personas.

4. **“Fuera muros, mejor puentes”**

Dividimos la clase en dos y ponemos unas cajas en medio. A los de un lado les explicamos que no pueden pasar al otro lado, aunque saben que están los alimentos y el agua que necesitan para sobrevivir. A los del otro lado, les explicamos que ellos tienen mucha comida y que los del otro lado están pasando hambre. Les proponemos que decidan en los dos grupos diferentes soluciones, pero las cajas son un muro y si las quitan, las tienen que utilizar para algo. Toman decisiones y reflexionan. El profesor o profesora lo adapta al grupo-clase.

5. Derecho al cuidado y a la protección. **“Muchos abrazos”:**

“En el lugar donde estamos saben vivir muy bien. Son muy felices porque todos se cuidan mucho, se entienden y se dan mucho amor. ¡Hasta tienen diferentes formas de abrazarse que nos van a enseñar!” Ponemos al grupo en parejas para poder practicar los diferentes tipos de abrazos y vamos enseñándoles diferentes formas de abrazarse:

- Una persona con los dos brazos por arriba y otra con los dos brazos por abajo. Luego cambiamos los papeles.
- Ambas personas con un brazo por arriba y el otro por abajo.
- Abrazo dándonos las manos.





- Una persona abrazando por detrás. Luego cambiamos los papeles.
- Como en Etiopía, que se abrazan chocando el hombro derecho con el hombro derecho.
- Finalizamos con un gran abrazo comunitario.

6. Juego cooperativo: **“Te abrazo”**

Moverse libremente siguiendo el ritmo de la música y cuando se pare la música abrazar a un compañero o compañera. Ningún compañero o compañera se puede quedar solo o sola, sino todos pierden.

Reflexión: a través de diferentes preguntas ayudarles a reflexionar sobre lo importante que es dar abrazos y que nos quieran, sentir que nos entienden y que nos ayuden los demás.

7. Ejercicio cooperativo de equilibrio. **“La torre”**

Se disponen varios bancos suecos por el aula. Los niños y las niñas corren libremente por el espacio a ritmo de la música, cuando el profesor o la profesora grita: “¡La torre!”, deben subirse a los bancos suecos, nadie debe quedar sin sitio, se debe permitir que todos y todas se suban.

Reflexión: hablamos de que no nos gusta quedarnos sin sitio (fuera) y de lo importante que es estar al lado de los demás y ayudarles. Entendernos y llevarnos bien es la solución para que nadie se sienta mal.

8. Juego cooperativo. **“Nos entendemos”**

Los niños y niñas pueden hacer propuestas sobre cómo desplazarse por parejas por el aula de psicomotricidad (saltando con pies juntos, a la pata coja, corriendo, caminando hacia atrás, sentados, rodando, a caballito, uno tumbado o tumbada y otro u otra tirándole de los pies o los brazos, a la carretilla...). No pueden soltarse, ni hacerse daño.

Reflexión: realizamos preguntas y les ayudamos a que entiendan que es importante hablar y entenderse para pasárselo bien, ya que si no se hablan ni se entienden, se pueden hacer daño, acabar llorando y pasarlo mal.

9. Relajación. **“Junto a ti”.**

Acompañados por música clásica, con ambiente tranquilo y luz tenue, les diremos a los niños y niñas que se pongan en parejas. Uno se pone a gatas con la cabeza relajada. La otra persona a su lado de rodillas. La que está de rodillas coloca sus manos suavemente sobre la espalda del compañero o compañera. Se comienza a dar pro-





puestas: andar con las manos sobre la espalda como un animal pesado, rápido como un ratón, sólo con la punta de los dedos, como un caballo a galope, como una enorme serpiente, como un torpe ganso... (Aseguraros de que a la otra persona le es grato, por ejemplo, que asienta con la cabeza, que esté relajada...) Evaluación: por parejas. Las personas participantes comunicarán sus sentimientos. Si les ha gustado dar el masaje y recibirlo, qué dificultades han encontrado...). Luego se cambian los turnos.

Variables que se pueden realizar diferentes masajes: apretar, frotar, amasar, usar las yemas de los dedos, las palmas...

JUEGOS DEL MUNDO:

1. Mozambique: Tluva holwana

El alumnado se coloca en dos hileras en ambos extremos del terreno, tres a cada lado. El profesor o la profesora dice ¡ya!, y se trata de, en el tiempo de la prueba, ir las máximas veces posibles a cada lado con el cartón siempre cogido por su base con las palmas de ambas manos y arriba la pelota de tenis, de manera que no se caiga. Un alumno o alumna hace el recorrido y se la pasa a otro, para que haga el recorrido en sentido inverso. Si se cae vuelta a empezar, el jugador o jugadora al que se le ha caído. Cuando acaba el tiempo se contabilizan las veces que hemos “cruzado el río” y dado relevo. Puntuación: 1 punto al grupo por cada vez que haya cruzado el río.

2. Líbano: Seba tizra.

Situamos al alumnado a 5 metros de un aro tras una línea (podemos situarlos a ambos lados para hacerlo más fluido). Se apilan cinco latas dentro del aro. Se tira la pelota de tenis con el objetivo de derribar las latas. Puntuación: 1 punto si tira alguna lata en un lanzamiento, 2 si las tira todas.

3. Australia: A tierra.

Los jugadores y jugadoras se colocan en círculo. Uno de ellos inicia el juego con una pelota de tenis que va pasando a sus compañeros sin que ésta caiga al suelo. Normalmente los jugadores pueden golpear la pelota con diferentes partes del cuerpo a excepción de las manos. Puntuación: 3 puntos si logramos que los 6 miembros del grupo den en la misma jugada y sin que caiga, a la pelota de tenis (podemos establecer puntuaciones intermedias).

4. Francia: Abajo la desigualdad.

Situamos al grupo frente a una pared y ante ellos 3 aros, uno a 1 metro de la pared, otro a 2 y otro a 3. El grupo de 6 personas lo dividimos en dos bloques, primero lanzan





3 y luego lanzan otros tres. La idea es que dentro de un bloque el primero que lanza tire la bola, pegue en la pared y caiga dentro del primer aro, el segundo del segundo y el tercero del tercero. Puntuación: cada vez que se logre es un punto (cada vez que un jugador mete donde le corresponde). Si lo hace todo el bloque le damos 4 puntos. Si lo hacen a la vez los 2 bloques, 10. Podemos aumentar dificultad, variando las distancias.

JUEGOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL:

1. “Las normas”

Hablamos de lo importante que es respetar las normas para respetar nuestros derechos. Para conocer el significado de las normas y su valor como reguladoras de la convivencia podemos poner en marcha el siguiente juego:

Convertimos el aula en una carretera con varios carriles y algún cruce. Se eligen cuatro voluntarios/as, dos harán de semáforos y dos de policías de tráfico. El resto de los niños y niñas serán coches o camiones. Para hacer los camiones dos o tres niños irán cogidos por la cintura. El juego consiste en que los coches y los camiones vayan por los diferentes carriles atendiendo a los semáforos y a los guardias de tráfico. Un semáforo estará en verde cuando el niño o niña tenga un brazo levantado y en rojo cuando tenga las dos manos en la espalda. Los guardias darán paso a los coches o mandarán parar cuando lo crean conveniente. Los coches van circulando haciendo caso a los semáforos y a la policía. Pero, a una señal del profesor o profesora algunos niños o niñas no respetarán esas normas, sobre todo los semáforos. Dejamos que el resto de los niños niñas reaccionen. Se puede volver a dar la orden de que todos deben respetar las normas, o incluso cambiar los voluntarios y voluntarias para que los semáforos y policías pasen a ser coches o camiones.

Cuando terminen de jugar se hace un pequeño debate: ¿Qué pasó cuando no respetamos las normas de tráfico? ¿Conocéis alguna otra norma que tengáis que respetar? ¿En vuestra casa hay normas? ¿Y en la escuela? ¿Qué pasaría si no las respetásemos? ¿Cuáles son las normas de vuestra clase? ¿Las respetamos todas? ¿Os gustaría poner alguna más? Se apuntan en la pizarra las normas que los niños y niñas van diciendo y las que añaden en caso de que lo hagan. Es importante que reflexionen sobre el sentido de la norma. Por ejemplo, si dicen que hay que escuchar al profesor cuando explica, o que hay que llegar puntual, se les pregunta por lo que pasaría si no lo hicieran. Para finalizar nos quedamos con unas pocas normas, muy sencillas y las ponemos en una o varias cartulinas que los niños niñas pueden decorar. Las podemos colgar en el aula y estas serán sus normas.





1. “El nudo”

En el contexto de la socialización, el niño y la niña conocen la cooperación. Asimismo, se dan cuenta de que está más capacitado o capacitada para realizar actividades cooperativas, que para hacer actividades individuales. A través de la cooperación el niño o la niña se adentra en el mundo de los valores.

Objetivos: valorar los aspectos positivos del trabajo cooperativo, saber dar ayuda, saber pedir ayuda y saber que es necesario entenderse para conseguir grandes cosas.

Metodología: los alumnos y alumnas formarán un círculo. El profesor o profesora les invitará a hacer un nudo entre ellos y ellas. Para ello, se puede realizar cualquier movimiento, excepto soltarse las manos. Una vez hecho el nudo, el profesor o profesora les pedirá que lo suelten. Podrán hacer los mismos movimientos, siempre y cuando no se suelten.

Los alumnos y alumnas se darán cuenta de que la cooperación es imprescindible, ya que tendrán que acordar los movimientos. Finalmente reflexionaremos: ¿habéis conseguido soltaros? ¿Si lo volvierais a hacer, cómo lo haríais?

2. “Danza continua”

Amarnos y comprendernos nos empuja a amar y comprender al resto.

Objetivos: conocerse y amarse a uno mismo o misma y darse cuenta y aceptar que somos seres únicos y diferentes al resto.

Metodología: pondremos música en clase y bailaremos al ritmo que marque la música. Cada vez que se diga en alto una característica personal (una cada vez) el profesor o profesora apagará la música y todas las personas que tengan esa característica se pondrán a la derecha del profesor o profesora. El resto permanecerá en su sitio.

Daremos un poco de tiempo para que se den cuenta de con quién se ponen.

Volveremos a poner la música y bailaremos hasta que se vuelva a decir otra característica. Las características pueden ser de este tipo: rubio o rubia, nacer en marzo, miedo a la oscuridad, muy deportista...

Para finalizar, nos pondremos en círculo y comentaremos las características que hayamos mencionado, y les preguntaremos a las alumnas y alumnos si se les ha ocurrido alguna otra.

3. “Me guías”

Introducción: gracias a la cooperación, las personas aúnan sus fuerzan para lograr





un objetivo común. La cooperación se puede dar en diversos momentos y es muy importante para cambiar el mundo y hacerlo más justo y solidario, colaborando y cooperando con los que más lo necesitan.

Objetivos: saber pedir ayuda, saber dar ayuda, cooperar y valoración positiva de la ayuda.

Metodología: prepararemos un circuito en el aula de psicomotricidad o de gimnasia, utilizando colchonetas y otros materiales. Cada alumno y alumna hará el circuito con los ojos tapados con un pañuelo. Cuando se dé cuenta de que no puede hacer el circuito él o ella sola, pedirá ayuda para poder terminar el circuito. En ese momento, el profesor o profesora puede proponer que se organicen por parejas, para que unas personas ayuden y otras reciban ayuda. Después, las parejas intercambiarán sus papeles. Finalmente, reflexionaremos.

