



¡Qué tranquilos estamos!



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Iniciar el aprendizaje del autocontrol.
- Experimentar momentos alternos de alta y baja actividad.
- Concienciar sobre las ventajas y el valor de los momentos de quietud y calma.
- Iniciar la práctica de la relajación.

RECURSOS MATERIALES

- Canción *Godowsky (Bach)*.
- Una cuerda gruesa de unos dos metros de longitud.
- Una vela grande, cerillas y un recipiente lo bastante grande como para contenerla.
- Pegamento de barra, apto para uso infantil, y tijeras.
- Lápices y ceras.
- Ficha ¡Qué tranquilos estamos!

TIEMPO APROXIMADO



SENTIDO PREVENTIVO

En estas edades vierten su energía en la acción de forma apasionada y sin reservas, cesando en la misma cuando están ya en el umbral de la extenuación. Ser conscientes de los momentos de alta y baja actividad y saber valorarlos es una tarea que el profesorado puede guiar. El aprendizaje del autocontrol (la inhibición del impulso) requiere el dominio de su caudal de energía física a través de actividades que faciliten la alternancia de la acción y el reposo.

Se deben promover varios juegos que requieren movimiento y acción para activar al alumnado fisiológicamente. En posteriores fases se les irá induciendo hacia estados de calma y relajación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Introducción y motivación

Se comenta que van a hacer una actividad muy divertida y activa, con la que tendrán tiempo de jugar y relajarse.

A continuación realiza las siguientes preguntas de aproximación:

- *¿Queréis que hagamos un montón de juegos divertidos?* (se les animará a que contesten con un gran Sí). *¿Conocéis el juego de la serpiente?, ¿y el de la vela?, ¿sabéis hacer como si fuerais pelotas?, ¿y mariposas?*
- *Después de jugar a todos estos juegos vamos a relajarnos, ¿quién sabe relajarse?*

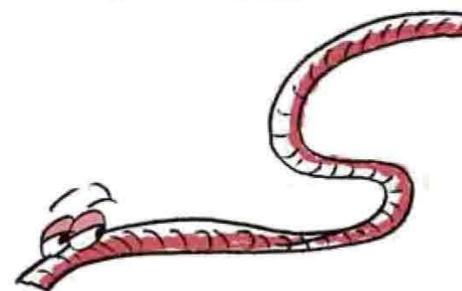
2^a
FASE

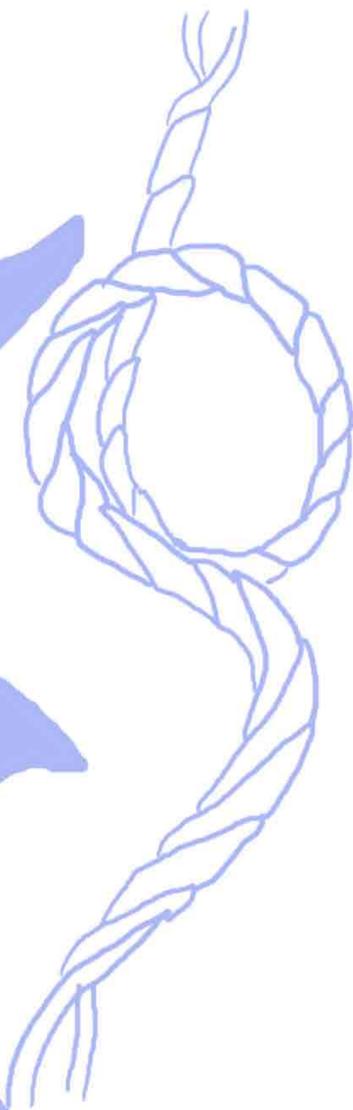
El juego de las serpientes

Se introduce brevemente el juego:

- *¿Sabéis qué clase de animal es una serpiente?, ¿tiene patas?, ¿cómo se mueve de un sitio a otro?* (Se les pide que imiten el movimiento de las serpientes, arrastrándose por el suelo).
- *¿Qué ruido hace la serpiente?* (Se les anima a que siseen como lo hacen las serpientes).
- *¿Habéis visto alguna de verdad?, ¿son peligrosas?, ¿qué hay que hacer si veis una por el campo?*
- *¿Sabéis que yo tengo una serpiente muy especial?, ¿queréis verla?* (Se les animará a que digan un gran Sí).

A continuación, se saca un trozo de cuerda de unos dos metros de longitud y la mueve a ras del suelo de forma que imite el desplazamiento de una serpiente y pregunta:





- ¿Os gusta mi serpiente?
- ¿De qué está hecha?
- ¿Queréis jugar con ella?

El alumnado se sienta en el suelo formando un gran corro y se pide a cualquiera del grupo que se sitúe en el centro. Se le explica que la serpiente se moverá siseando por el suelo y que no puede tocarla, con lo que tendrá que saltar esquivándola (con movimientos similares a los del juego de la comba).

A principio del juego, se procurará que el movimiento de la cuerda por el suelo sea lento, permitiéndoles saltar fácilmente de un lado a otro de la cuerda. Tras unos breves saltos, les felicita y promueve el refuerzo del grupo: *“¡Muy bien! Has esquivado la serpiente Marcos. Luis, ¿cómo te parece que lo ha hecho tu compañero?, ¿quieres intentarlo tú ahora?”*.

Se va seleccionando al resto para esquivar la serpiente. En un momento dado, se incrementa el nivel de dificultad:

“Ahora, vamos a hacerlo más difícil: la serpiente se va a mover más deprisa. Tenéis que estar muy atentos y atentas, ¿de acuerdo?”.

Se puede ir aumentando el grado de dificultad del juego de la siguiente forma:

- Movimientos más rápidos de la cuerda.
- Esquivar a la serpiente de dos en dos (por ejemplo, quienes están situados justo enfrente en el corro). Se toman de la mano y juegan saltando. Se puede facilitar la tarea disminuyendo la velocidad del movimiento de la serpiente.
- Esquivar a la serpiente formando grupos compuestos por un mayor número de miembros: de cuatro en cuatro o más. En estos casos, los tramos de juegos han de ser notablemente más breves, dado que el objetivo del profesorado es activar física y emocionalmente a todo el grupo. Así, pedirá a los equipos que van a saltar que estén de pie, de la mano y listos para cuando les toque el turno.

Una vez finalizado el juego, se introduce una ronda de breves comentarios:

- ¿Ha sido divertido?
- ¿Qué equipo ha conseguido saltar sin que la serpiente les haya tocado?
- ¿Quién casi lo consigue?
- ¿Os gustaría jugar otro día a este juego?

Se propone un nuevo juego: “El juego de la pelota sin pelota” y lo introduce planteando preguntas motivadoras:

- *¿Cuántos sabéis jugar a la pelota?, ¿alguien sabe jugar a botar la pelota sin pelota?*

- *¿Seguro que no sabéis?, yo creo que sí. Imaginaos que la pelota está aquí mismo, en vuestra mano, ¿a qué ahora si sabéis?*

- *Fijaos, yo también sé hacerlo* (El profesorado bota una pelota imaginaria. Al principio señala que se trata de una pelota pequeña, de tenis, después mayor, de fútbol, y a continuación mucho mayor, de playa. Los gestos serán acordes con el tamaño de la invisible pelota).

Se les propone que imiten los gestos que se están realizando: *¿quién quiere imitarme? Coged vuestra pelota y botadla.*

Se preguntará de que tamaño es la pelota imaginaria que han elegido: *¿cómo de grande es tu pelota?*

En un segundo momento, se propone que el juego continúe por parejas, de forma que un miembro de la pareja sea la pelota y el otro el que la bota (las parejas deben ser elegidas por un procedimiento aleatorio).

Se toma a una persona para modelar el juego. El profesorado da a su ayudante las instrucciones necesarias para poder comenzar:

- *Imagina que yo soy tu pelota, ¿cómo me botarías?* (Ha de mover la mano de arriba abajo con la palma extendida. El profesor o profesora se agachará y se enderezará siguiendo su ritmo).

- *Ahora bótame más deprisa.* (Se incrementa el ritmo de los movimientos, procurando mantener la sincronía).

- *¿Te parece que cambiemos? Tú serás ahora mi balón, ¿preparado/preparada?* (Se ayudará a seguir el ritmo, botándole muy lentamente).

Se propone que otra pareja se sitúe al lado y practiquen a la par el juego. A la voz de *¡Cambio!* se cambiarán de papel. Se van incorporando sucesivas parejas y se va incrementando la velocidad del juego mediante una señal: *“¡Más deprisa! Fijaos en mí”*.

4^a
FASE

La danza de las mariposas

Se pide al alumnado que se sienten en círculo y, enlenteciendo el ritmo verbal y bajando suavemente el volumen, les induce a un estado de mayor calma:

- Qué bien lo hemos pasado, ¿verdad? Ahora tenemos cansancio y necesitamos descansar un rato. Empezamos a respirar despacio. Así (se inspira y espira lenta y profundamente). Vamos a poner un poco de música suave. Se procede a la puesta de música relajante (Godowsky de Bach).

- Nos ponemos en pie. Somos mariposas que vuelan por el prado tranquilamente. (El profesorado se pone en pie y mueve los brazos suavemente, animando a los pequeños a imitarle).

Procurará que no se estorben físicamente).

Se deambulará por el aula durante unos minutos, pidiendo finalmente el maestro que se sienten de nuevo. Continúa con la voz suave.

5^a
FASE **Las velas**

Se toma una vela grande. Con ella y con el recipiente (vaso transparente o plato pequeño) se sitúa en el centro del corro. Se dan indicaciones a la clase para que no se aproximen a la vela.

- *¿Sabéis para qué sirven las velas?*
- *¿Es peligroso jugar cerca de una vela encendida?, ¿por qué?, ¿qué puede pasar?*
- *Vamos a encenderla. No podéis acercaros, porque se ve muy bien desde donde estáis. Quiero que os fiéis bien en lo que pasa, porque luego haremos un juego.*



Se enciende la vela cuidadosamente. A continuación desarrolla una serie de acciones que hacen moverse la llama, preguntando a la clase por el resultado de la acción:

- *¿Qué sucederá si soplo la vela?* (Se sopla la vela en forma que se mueva la llama, pero sin apagarla).
- *¿Qué pasará si abro la ventana?* (Se abre la ventana. Si no circula el aire pedirá al grupo que lo imaginen).
- *Si esperamos a que se consuma la vela, ¿cómo se irá quedando, ¿chiquitita o grande?*
- *Si se consume del todo, ¿qué pasará?* (Se apaga la vela soplando).

Se pide a los niños que se sienten en un gran grupo. El profesorado se sitúa en frente y comenta:

“Quiero que os imaginéis que sois la vela, ¿de acuerdo? Yo os he encendido y voy a jugar como si fuérais una vela de verdad”.

- Se sopla al alumnado (moverán el cuerpo alejándolo de él. Si no atinaran, se modela el gesto para que lo imiten. La experiencia permite constatar que a los tres años intuitivamente harán el gesto correcto).
- Abre la ventana (la clase se agita intensamente).
- Se les indica que se están consumiendo (los niños y las niñas se encogerán).
- Las llamas se reavivan (se yerguen).
- Las llamas se apagan de un fuerte soplo (se tumban).

Una vez estén en el suelo, se les dice suavemente:

“¡Que a gusto estamos! Somos llamas dormidas. Hasta que no nos enciendan otra vez no podremos levantarnos, pero mientras tanto podemos soñar... Soñamos que estamos en una nube..., que somos las mariposas de antes... la llama apagada...”

Se les indica que a medida que les vaya tocando en el hombro, van a revivir. Se irá acercando a cada persona tocándola suavemente, permitiendo que se incorporen hasta que todo el grupo esté en pie.

**6^a
FASE**

El cuaderno de los momentos mágicos

La clase pegará un poco de cera de la vela en la **ficha ¡Qué tranquilos estamos!** del *Cuaderno de los momentos mágicos* y colorearán la llama.

Espacio para el recuerdo

A modo de resumen y cierre se pregunta a la clase:

- ¿A qué juegos hemos jugado?
- ¿Había que moverse mucho en el juego de las serpientes?, ¿era divertido?
- ¿A qué juego nos apetecería jugar si estuviésemos cansados?
- Y cuando jugábamos a ser velas, ¿nos movíamos menos?, ¿también era divertido?
- ¿Estabas a gusto tumbado, Ángel?
- ¿Os ha parecido difícil ser una vela?
- ¿Qué es lo que más os ha gustado, la serpiente, la vela o la mariposa?

Se destaca además:

“Existen momentos para moverse y jugar, y momentos para tranquilizarnos y relajarnos. Cuando tenemos tranquilidad, podemos pensar mejor. Y hoy hemos aprendido a tranquilizarnos a relajarnos. Es agradable cuando nos movemos y jugamos, pero a veces también es muy agradable sentirnos relajados”.



¡QUÉ TRANQUILOS ESTAMOS!

4

QUE
TRANQUILOS
ESTAMOS

PÁGINA

37

Cuaderno del
PROFESORADO

CONSTRUYE
TU MUNDO

