

ANEXO 13

Actividad 4. Sesión de psicomotricidad cooperativa. TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS

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

Os proponemos una sesión de juegos cooperativos para incluir en las sesiones de psicomotricidad o en el momento en el que la tutora o tutor lo crea conveniente, ya que el juego es una de las herramientas más importantes de las que disponemos los docentes para conseguir nuestros objetivos. De hecho, no pocos recursos didácticos pueden igualar la eficacia educativa del juego, y es que, además, cuenta con una valiosa baza a su favor: la predisposición de los niños a jugar.

La utilización de juegos cooperativos en el ámbito educativo responde al método socio-afectivo. Este método 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?

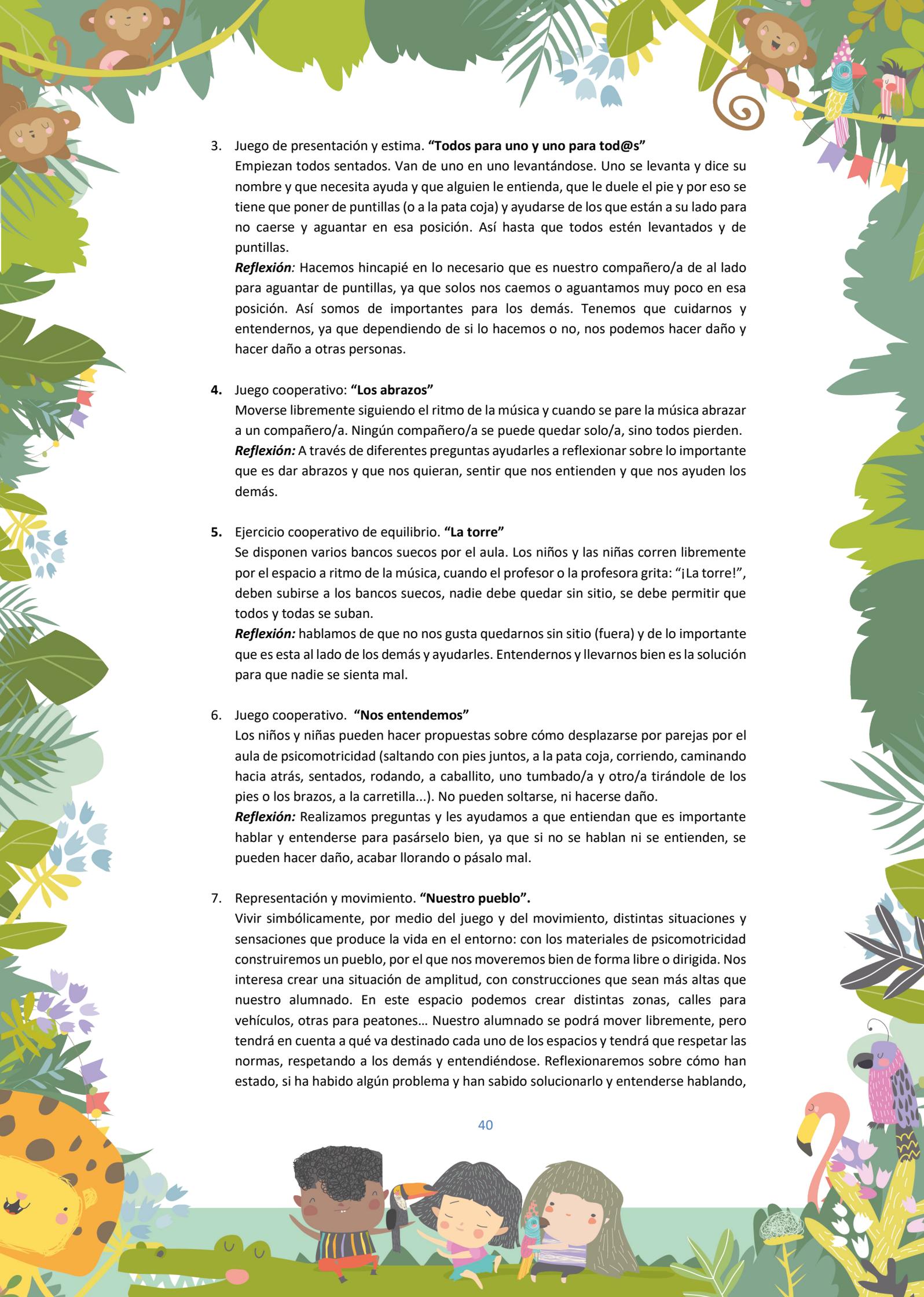
A continuación, hacemos preguntas que relacionen el juego, sus vivencias y conclusiones con otras vivencias de la vida real de las personas participantes, de manera que podamos avanzar hacia una mejora en nuestros comportamientos de la vida ordinaria.

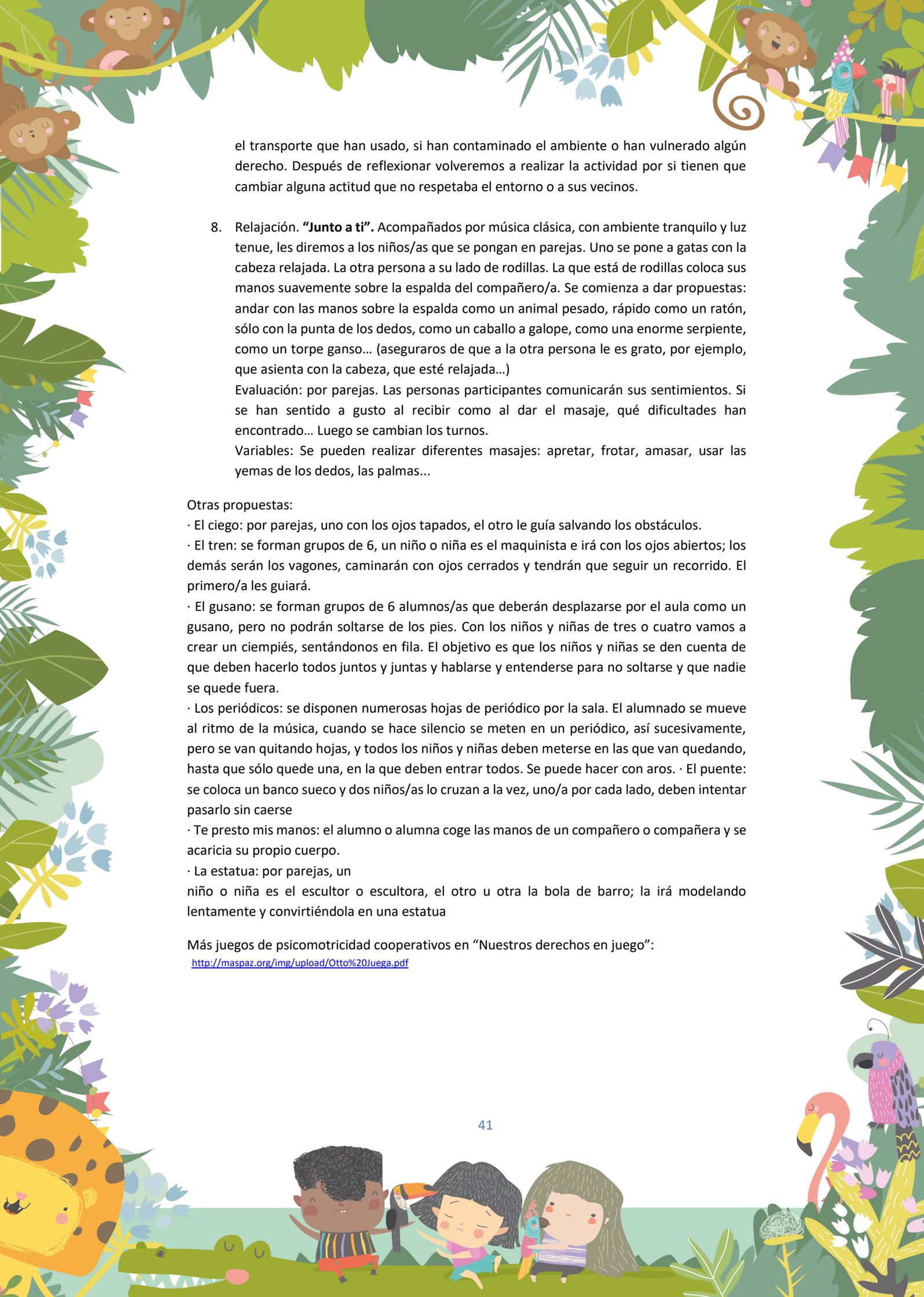
3ª **ACTUAR**. El proceso educativo termina exitosamente cuando las personas participantes llevan a la vida práctica su nuevo aprendizaje. Dedicaremos parte del tiempo, tras la reflexión, a llevar a la práctica los valores de conducta que acabamos de analizar.

***El objetivo** de esta sesión 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, elementos clave en la educación para la paz.*

SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD:

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 tod@s”**
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 poner de puntillas (o a la pata coja) y ayudarse de los que están a su lado para no caerse y aguantar en esa posición. Así hasta que todos estén levantados y de puntillas.
Reflexión: Hacemos hincapié en lo necesario que es nuestro compañero/a de al lado 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. Juego cooperativo: **“Los abrazos”**
Moverse libremente siguiendo el ritmo de la música y cuando se pare la música abrazar a un compañero/a. Ningún compañero/a se puede quedar solo/a, 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.
5. 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 esta al lado de los demás y ayudarles. Entendernos y llevarnos bien es la solución para que nadie se sienta mal.
6. 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/a y otro/a 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 o pásalo mal.
7. Representación y movimiento. **“Nuestro pueblo”.**
Vivir simbólicamente, por medio del juego y del movimiento, distintas situaciones y sensaciones que produce la vida en el entorno: con los materiales de psicomotricidad construiremos un pueblo, por el que nos moveremos bien de forma libre o dirigida. Nos interesa crear una situación de amplitud, con construcciones que sean más altas que nuestro alumnado. En este espacio podemos crear distintas zonas, calles para vehículos, otras para peatones... Nuestro alumnado se podrá mover libremente, pero tendrá en cuenta a qué va destinado cada uno de los espacios y tendrá que respetar las normas, respetando a los demás y entendiéndose. Reflexionaremos sobre cómo han estado, si ha habido algún problema y han sabido solucionarlo y entenderse hablando,



el transporte que han usado, si han contaminado el ambiente o han vulnerado algún derecho. Después de reflexionar volveremos a realizar la actividad por si tienen que cambiar alguna actitud que no respetaba el entorno o a sus vecinos.

8. Relajación. **“Junto a ti”**. Acompañados por música clásica, con ambiente tranquilo y luz tenue, les diremos a los niños/as 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/a. Se comienza a dar propuestas: 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 se han sentido a gusto al recibir como al dar el masaje, qué dificultades han encontrado... Luego se cambian los turnos.

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

Otras propuestas:

- El ciego: por parejas, uno con los ojos tapados, el otro le guía salvando los obstáculos.
- El tren: se forman grupos de 6, un niño o niña es el maquinista e irá con los ojos abiertos; los demás serán los vagones, caminarán con ojos cerrados y tendrán que seguir un recorrido. El primero/a les guiará.
- El gusano: se forman grupos de 6 alumnos/as que deberán desplazarse por el aula como un gusano, pero no podrán soltarse de los pies. Con los niños y niñas de tres o cuatro vamos a crear un ciempiés, sentándonos en fila. El objetivo es que los niños y niñas se den cuenta de que deben hacerlo todos juntos y juntas y hablarse y entenderse para no soltarse y que nadie se quede fuera.
- Los periódicos: se disponen numerosas hojas de periódico por la sala. El alumnado se mueve al ritmo de la música, cuando se hace silencio se meten en un periódico, así sucesivamente, pero se van quitando hojas, y todos los niños y niñas deben meterse en las que van quedando, hasta que sólo quede una, en la que deben entrar todos. Se puede hacer con aros.
- El puente: se coloca un banco sueco y dos niños/as lo cruzan a la vez, uno/a por cada lado, deben intentar pasarlo sin caerse
- Te presto mis manos: el alumno o alumna coge las manos de un compañero o compañera y se acaricia su propio cuerpo.
- La estatua: por parejas, un niño o niña es el escultor o escultora, el otro u otra la bola de barro; la irá modelando lentamente y convirtiéndola en una estatua

Más juegos de psicomotricidad cooperativos en “Nuestros derechos en juego”:

<http://maspaz.org/img/upload/Otto%20Juega.pdf>