

Actividad:

FIGURAS, ACHICAR, TENSAR Y MASAJES

OBJETIVOS

- Trabajar la percepción.
- Ser capaces de orientarse, percibir, y crear formas en el espacio.
- Ser conscientes de la inspiración y la expiración.
- Controlar la respiración.
- Mantener una postura recta.
- Tensar diferentes partes del cuerpo.
- Conseguir un estado de relajación y calma.

DURACIÓN

60 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s del 2º ciclo de Educación Primaria

MATERIAL

- Pañuelo para tapar los ojos.
- Cubos/vasos, pajitas y agua.
- Pelotas de tenis.

DESARROLLO

Actividad 1:

Vamos a jugar a **“Figuras en el espacio”**. Para ello necesitarás que un grupo de personas juegue contigo.

Todos los jugadores menos uno, formaréis una figura en el suelo con vuestros cuerpos.

El otro jugador tendrá los ojos tapados con un pañuelo y, sin destapárselos, tendrá que adivinar la figura tocando la forma.

Para añadirle dificultad, tendréis que crear la figura con los ojos tapados también.

Actividad 2:

Para jugar a **“Achicar”** puedes hacerlo solo o con más gente.

Necesitamos los cubos/vasos, las pajitas y el agua.

El juego consiste en transportar el agua de los cubos llenos a los cubos vacíos usando únicamente las pajitas con la boca. **¡NO SE PUEDEN UTILIZAR LAS MANOS!**

Cada jugador tendrá que sorber el agua con la pajita de un cubo lleno y aguantar la respiración para soltarla en un cubo vacío. Hay que intentar que el agua no se caiga.

Si quieres hacerlo más fácil puedes sustituir las pajitas por vasos de plástico

que sujetarás con la boca. Llenarás el vaso, tocarlo con las manos, en un cubo lleno y lo vaciarás en uno vacío.

Actividad 3:

Este juego se llama “**¡Te tensas y te giro!**” y se juega por parejas, por lo que necesitas a una persona que juegue contigo para formarla.

Uno de vosotros se tumbará boca arriba en el suelo o en alguna colchoneta. El otro jugador le irá tocando las partes del cuerpo que tendrá que ir tensando hasta que tenga todo el cuerpo en tensión. Una vez así, el jugador que no está tumbado le intentará girar, y el otro intentará que no lo consiga utilizando la tensión de su cuerpo.

Cuando le consiga girar, se cambiarán los roles.

Actividad 4:

En esta actividad nos vamos a dar **masajes** por parejas, por lo que necesitas a una persona más.

Uno de la pareja se tumbará boca abajo en una superficie blanda (cama, colchoneta, sofá...) y el otro le dará un masaje con las manos o rodando una pelota de tenis.

Al cabo de un rato se cambiarán las posiciones.