

Actividad:

LA CAJITA DEL SOPLO

OBJETIVOS

- Aprender a controlar respiración
- Mejorar la capacidad de concentración y memoria
- Favorecer el autocontrol

DURACIÓN

Entre 40 Y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niños y niñas a partir de los 6 años hasta los 8 años

MATERIAL

- Caja de zapatos
- Hojas
- Pinturas

DESARROLLO

A la caja de zapatos la llamaremos la cajita del soplo, la podemos adornar para poder utilizarla más veces. Esta caja va a tener 10 tarjetas, y cada tarjeta tendrá un dibujo de un animal y objetos diferente, este animal u objeto lo vas a tener que hacer, ya sea dibujando o poniendo su nombre, te puedes ayudar de imágenes de google para hacer los dibujos. Por lo que, en la tarjeta, en un lado pondrá el número y en el otro lado el dibujo o el nombre.

Estos dibujos o palabras que hagas servirán para ayudarte a memorizar lo que hace cada animal y objeto, AQUÍ TE LO DEJO:

1. **Lobo**= soplamos fuerte como un lobo
2. **Vela**= soplido flojo para no apagarla
3. **Flor**= inspiramos despacio para oler la flor
4. **Perro**= olfateamos soltando y cogiendo aire rápido como un perro
5. **Ola**= cogemos y retenemos aire debajo por que viene la ola del mar
6. **Espejo**= Echamos vaho sobre un espejo hasta empañarlo
7. Bostezamos
8. **Mosca**= sonido de una mosca volando
9. **Vaca**= hacemos “muuu” como las vacas
10. **Abeja**= Nos tapamos los oídos con el dedo e imitamos a la abeja.

Cuando ya tengamos las tarjetas terminadas, lo primero que vamos a hacer es sacarlas en orden y practicar lo que hace cada número, esto nos ayudara a **RECORDAR** lo que hay que hacer.

Pero antes, recuerda en calentar para hacer el juego, tendremos que hacer contrastes de soplos (**fuerte/suave**), inspiraciones (**lento/rápido**), retener el aire, exhalar el aire, bostezar, usar la cara para hacer ruido, etc...

Cuando ya hayas practicado y calentado, tendrás que intentar sacar las tarjetas sin mirar de la caja, y utilizando **TU MEMORIA**, tendras que hacer lo que hace en cada tarjeta sin tener que mirar.

¡ES MUY DIIIEER!