



**MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS, EDUCACIÓN ARTÍSTICA, EDUCACIÓN FÍSICA**

**EDAD: 1º PRIMARIA (6-7 años)**

#### **OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO**

Esta propuesta didáctica busca proporcionar recursos a los docentes para trabajar la actividad física como pilar para una vida saludable. Concretamente, el material que hay a continuación es un cuento motor o vivenciado. Es decir, una narración para que el alumnado la represente empleando su cuerpo. Con ella se busca trabajar, entre otros aspectos, la conciencia corporal, la atención, la comprensión y algunas técnicas sencillas de relajación y respiración consciente.

Estas posturas y técnicas pueden resultar útiles en momentos futuros, como estrategia de control de la ira, para tranquilizarnos cuando estamos muy alterados o para concentrarnos en una actividad posterior.

#### ORIENTACIONES DOCENTES.

Algunas recomendaciones para llevar a cabo la actividad.

- Para realizar la actividad es recomendable un sitio amplio, como una sala de usos múltiples o un gimnasio.
- Crea un clima agradable y relajado, puedes atenuar la luz, poner música bajita, utilizar incienso...
- Puede ser interesante que el cuento empiece y acabe con un sonido concreto como un el que produce un cuenco tibetano, una campanita o un triángulo.
- Cada niño o niña necesitará ropa cómoda y una esterilla o toalla que le delimite el espacio en el que se va a mover.
- Los cuentos motores, como todas las actividades, necesitan práctica. Es posible que la primera vez que pongáis en funcionamiento esta propuesta en el aula, los niños y niñas estén nerviosos. Con paciencia y práctica saldrá cada vez mejor y costará menos que estén atentos y concentrados.
- Divertíos. Recuerda que el objetivo es que sean conscientes de su propio cuerpo a través de una actividad diferente y motivadora, por eso, disfrutadla juntos.
- Esto solo es una propuesta para el aula, nadie mejor que tú conoce a sus alumnos y alumnas. Permítete variar la actividad en función de la respuesta de tu alumnado, alarga en el tiempo las partes que consideres convenientes, acorta las que no te parezcan apropiadas e incluso suprime alguna si se alarga demasiado la actividad.

#### Trabajo en equipo

Introducción a las posturas de yoga.

Cuento motor: Los superpoderes

Mural cooperativo para compartir sensaciones

1

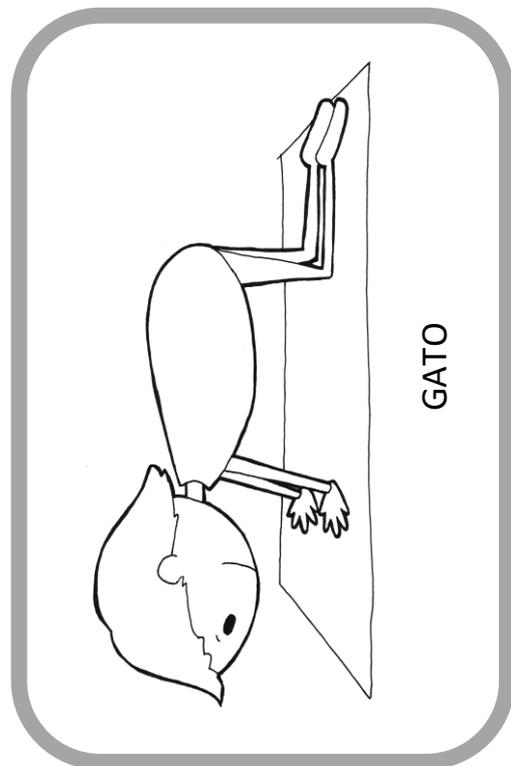
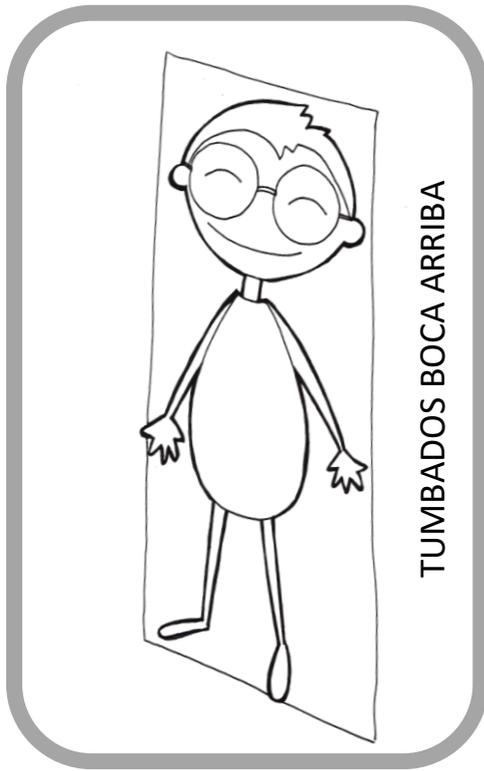
#### Introducción a las posturas de yoga.

Para poder realizar la actividad, es necesario que el alumnado conozca las posturas que pondrá en práctica durante el cuento. Dedicad unos minutos antes de la narración a conocerlas a través de las ilustraciones que os proponemos. Practicadlas todos juntos si os parece apropiado.

# Hábitos de vida saludable: la actividad física

## Cuento motor: Los súper poderes

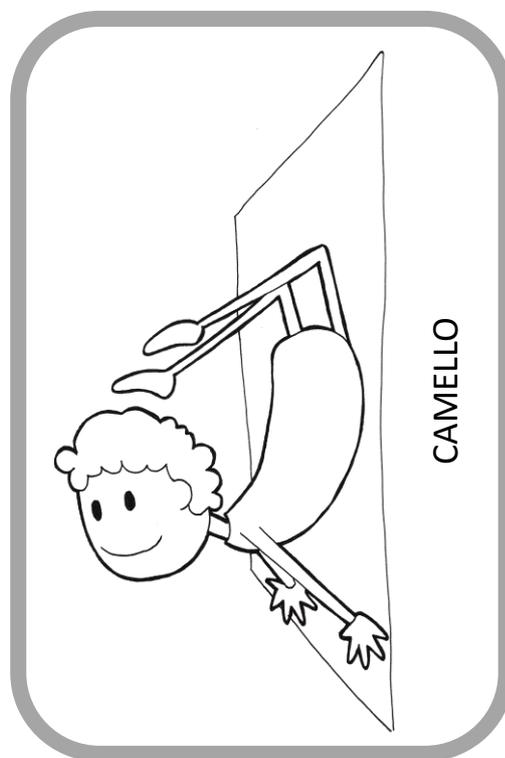
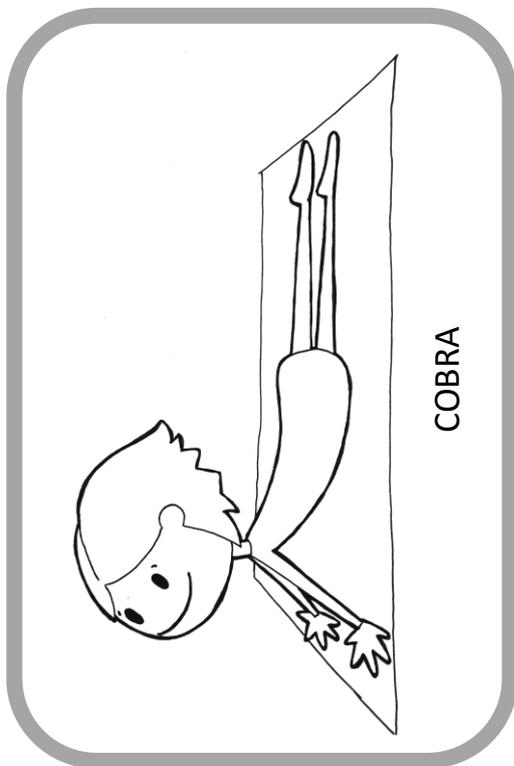
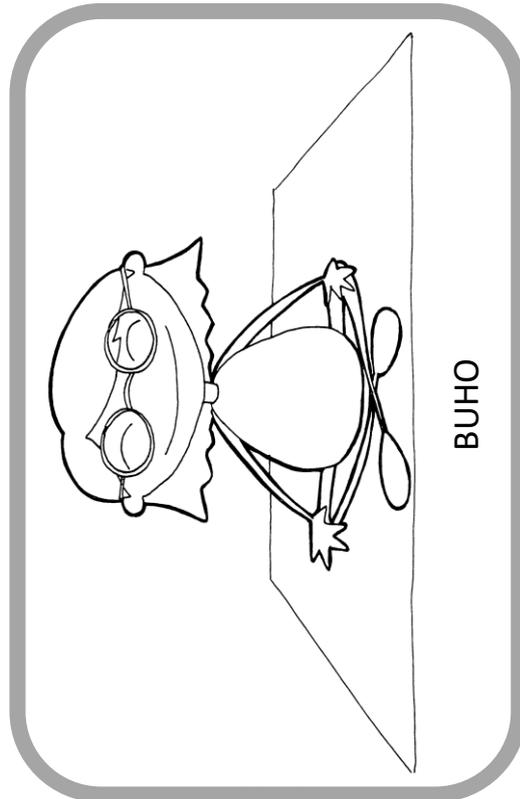
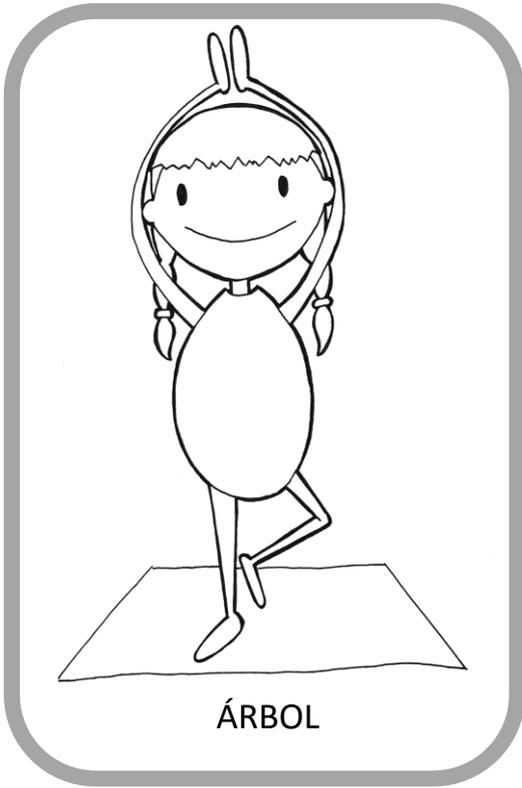
Orientaciones para el docente



# Hábitos de vida saludable: la actividad física

## Cuento motor: Los súper poderes

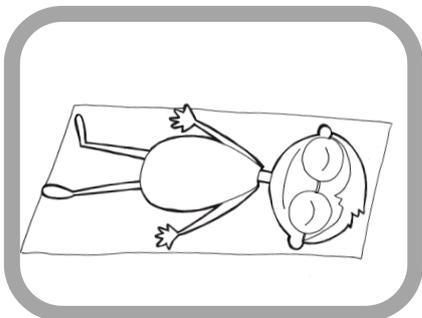
Orientaciones para el docente



2

#### Cuento motor: Los superpoderes

Este es el cuento para que lo lea el docente, va acompañado de las ilustraciones de cada una de las propuestas motoras. Puede ser interesante ir mostrando las ilustraciones para aquel alumnado que no recuerde la postura.



#### (POSTURA: tumbados boca arriba)

Buenos días a todos ¿preparados y preparadas para empezar? Para que nos lo pasemos bien y podamos jugar todos juntos es importante que estemos en silencio y atentos, porque vamos a ser los protagonistas de nuestro propio cuento y para eso hay que tener muuucha imaginación.

Aquella mañana los niños y niñas de la clase de 1º se habían despertado un poco extraños. No estaban enfermos, pero parecía que algo había cambiado. Tumbados boca arriba en la cama notaban como el aire entraba por su nariz fresquito y volvía a salir por su boca algo más templado. Vamos a respirar todos juntos 5 veces, para notar como el aire entra por nuestra nariz y sale por nuestra boca.

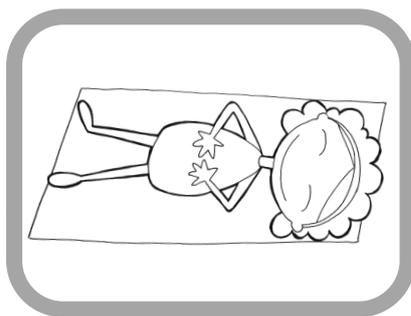
Inspiramos...Expiramos...

Inspiramos...Expiramos...

Inspiramos...Expiramos...

Inspiramos...Expiramos...

Inspiramos...Expiramos...



#### (POSTURA: manos en el pecho)

Respiraban tranquilos escuchando los ruidos que había a su alrededor. Muy despacio, pusieron las manos en su pecho. ¿Notaban el batir de su corazón? Toctoc-toctoc-toctoc...



#### (POSTURA: león)

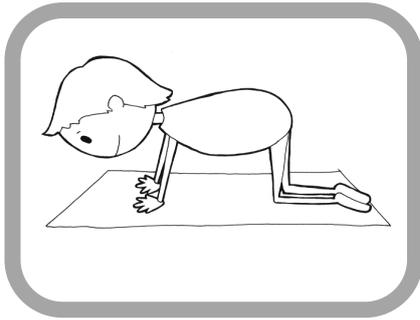
Poquito a poco, se fueron poniendo a cuatro patas, se sentían fuertes y valientes como un león ¿recordáis la postura del león?

Sentados sobre vuestros pies, cabeza y espalda rectas. Las manos hacia arriba como las garras de un león. Rugieron todos juntos tres veces... Grrr!! Grrr! Grrr!

## Hábitos de vida saludable: la actividad física

### Cuento motor: Los súper poderes

Orientaciones para el docente



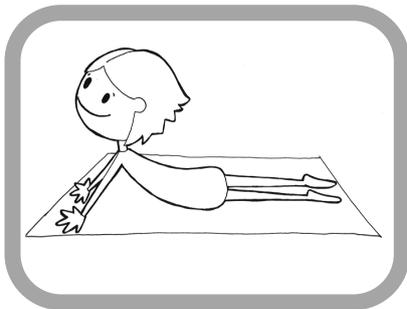
#### (POSTURA: gato)

Apoyaron las manos en el suelo y a cuatro patas, pensaron que también se sentían ágiles y astutos como un gato. Sintieron su cola, sus bigotes y sus fuertes garras.

Al inspirar vamos a curvar la espalda hacia el suelo y levantar la cabeza y el culete.

Al expirar, curvad la espalda hacia el cielo y colocad la cabeza entre los brazos. Vamos a volver a hacerlo... inspirad levantando la cabeza y el culete, arqueando la espalda hacia el suelo. Expirad, curvando la espalda hacia el cielo, estirándola todo lo que podáis...

Era como si tuvieran superpoderes...



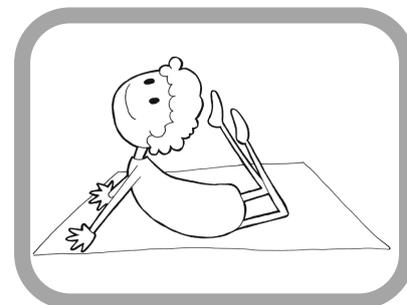
#### (POSTURA: cobra)

¿Se habrían convertido en una cobra?

Se tumbaron boca abajo, como si fueran una serpiente, con los pies juntitos y las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros. Coged aire y estirad los brazos levantando la cabeza, el cuello y el pecho. Soltad el aire despacito y volved a apoyar el pecho y la cara en el suelo. ¿Podéis

hacerlo una vez más? Inspirad y levantad la cabeza otra vez, el pecho y los hombros con ayuda de las manos apoyadas en el suelo. Expirad y volver al suelo despacito.

La última vez.... Coged aire, apoyad las manos en el suelo y levantad la espalda todo lo que podáis.



#### (POSTURA: camello)

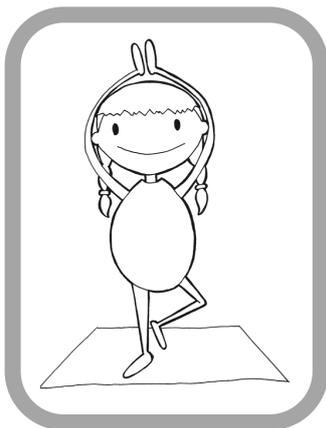
Ahora atentos. Doblard las rodillas intentando tocar con los pies la cabeza. ¿Lo has conseguido? Esta es la postura del camello. Los camellos también se conocen como los reyes del desierto, porque son capaces de pasar varios días caminando al sol, sin beber agua. ¿Alucinante verdad?

Ponte de pie poquito a poco... con calma, sin prisas...

## Hábitos de vida saludable: la actividad física

### Cuento motor: Los súper poderes

Orientaciones para el docente



#### (POSTURA: árbol)

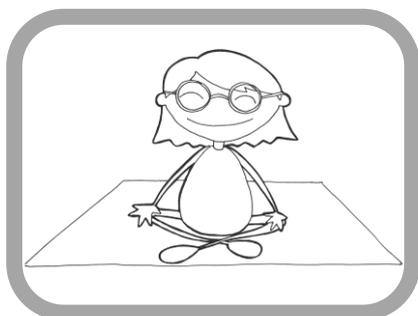
Sube los brazos al cielo, como si fueras un gigante que casi toca las nubes. Ahora, haremos la postura del árbol, verás que eres todo un equilibrista. Dobla una de tus rodillas y apoya planta del pie en tu otra pierna. ¿Eres capaz de mantener el equilibrio? Imagina que eres un árbol altísimo, y tus raíces salen de tu pie hacia dentro de la tierra... eres tan alto que a veces te balanceas con el viento, pero vuelves a ponerte recto con tu fuerte tronco.

Poquito a poco, ves bajando tu pie, tus ramas... agáchate y tumbate boca arriba. Cierra los ojos y deja tus brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba.

Con estos superpoderes, todos y cada uno de los niños y niñas de la clase de primero iban a tener un día genial.

Ahora ves moviendo despacito los dedos de los pies y los de las manos. No abras los ojos aun, no tenemos prisa. Mueve las muñecas, los tobillos. Gira la cabeza hacia un lado y hacia otro.

Cuando estés listo, gira tu cuerpo hacia el lado derecho... ¿sabes cuál es el lado derecho? Es el contrario al lado en el que se encuentra tu corazón.



#### (POSTURA: buho)

Siéntate con las piernas cruzadas, los brazos relajados sobre las rodillas. Espalda recta. Como si fueras un búho, gira la cabeza hacia un lado y mira a tus compañeros y compañeras. Después mira hacia el otro lado, en silencio. Aunque no puedas verlo, ellos también se han despertado

con superpoderes, como tú.

#### 3 Mural cooperativo para compartir sensaciones

Esta última propuesta busca recordar las posturas y técnicas trabajadas a través de la creatividad y la expresión plástica.

Os proponemos que se agrupen en parejas o en pequeños grupos para realizar un gran mural entre todos. Para comenzar deberemos repartirnos las posturas trabajadas durante el cuento. Un niño o niña se tumbará sobre el mural haciendo la postura elegida. El resto de compañeros trazarán su silueta siguiendo el contorno de su cuerpo. Una vez esté dibujada, deberán convertirla en la figura que representa, es decir, en un árbol si es la postura del árbol, en un gato si ésta es la seleccionada, etc. Podemos emplear multitud de materiales y técnicas para colorear el mural. También podemos escribir los nombres de las posturas debajo de cada una de las ilustraciones, dando un apoyo visual a la lectura de las palabras.



Una vez finalizado, recordaremos con nuestro alumnado las posturas hablando también de la respiración y de cómo nos hemos sentido durante el cuento y al finalizarlo.