

JUEGOS DE RELAJACIÓN

CALM CAT!





LA MECEDORA



PLANIFICACIÓN

1. Objetivo: hacer que el niño/a alcance un estado de calma mediante movimientos de balanceo.
2. Actividad: cada niño/a se mece, imitando el movimiento de una mecedora, y hace como si durmiera.
3. Preparación: prever bastante espacio para que cada niño pueda sentarse o tumbarse sin tocar al resto

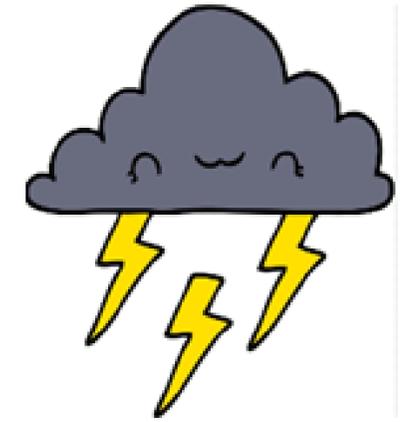


DESCRIPCIÓN DEL JUEGO:

- Haz como si estuvieras en una mecedora: doblas las piernas y balanceas tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante, suavemente.
- Puedes hacer como si te durmieras (con ojos abiertos o cerrados). En ese momento, dejas de mecerte y descansas.
- Cuando yo vea que estás descansando, que haces como si estuvieras dormido/a y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse sobre tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando se pose en tu hombro, irás despertando y volviendo a sentarte a tu sitio.
- El juego habrá terminado cuando de tres palmadas



LA TORMENTA



PLANIFICACIÓN

- Objetivo: hacer que el niño/a libere tensiones mediante movimientos de contracción y distensión.
- Actividad: cada niño/a imita una tormenta y, después, la calma que sigue a la misma.
- Preparación: prever bastante espacio que los niños/as de pie y formando un círculo, puedan moverse con libertad sin tocar al resto

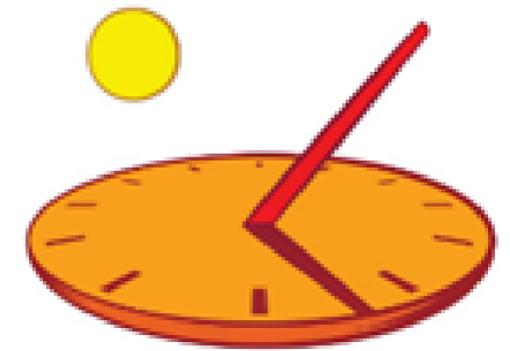


DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

- Primero, nos ponemos en círculo.
- Iré describiendo una tormenta y tú irás imitando lo que yo vaya describiendo. Te moverás de mil maneras en tu sitio. Harás como si fueras la lluvia, el trueno y el relámpago.
- Cuando ya no queden nubes en el cielo, te tumbarás en el suelo y harás como si tomaras el sol.
- Cuando yo vea que estás bien relajado, diré tu nombre y te levantarás con suavidad.



EL RELOJ DE SOL



PLANIFICACIÓN

- **Objetivo:** hacer que el niño/a se relaje mediante movimientos de estiramiento y distensión.
- **Actividad:** cada niño/a indica con el cuerpo todas las horas, desde las doce hasta las seis.
- **Preparación:** prever bastante espacio para que puedan tumbarse y estirar los brazos en forma de cruz, formando un gran círculo, pero sin tocar al resto



DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

- Primero, formaréis un círculo y os tumbaréis de espaldas.
- Cuando diga “son las doce”, colocaréis los brazos por encima de la cabeza, pégalos bien el uno al otro y estíralos. A medida que yo vaya indicando las horas, iréis separando los brazos poco a poco.
- A las seis, vuestros brazos estarán junto a los muslos, y podréis descansar.
- Cuando diga vuestro nombre, harás como si fueras un rayo de sol que se estira, y después te levantarás con suavidad.



LA TARTA DE CUMPLEAÑOS

PLANIFICACIÓN.

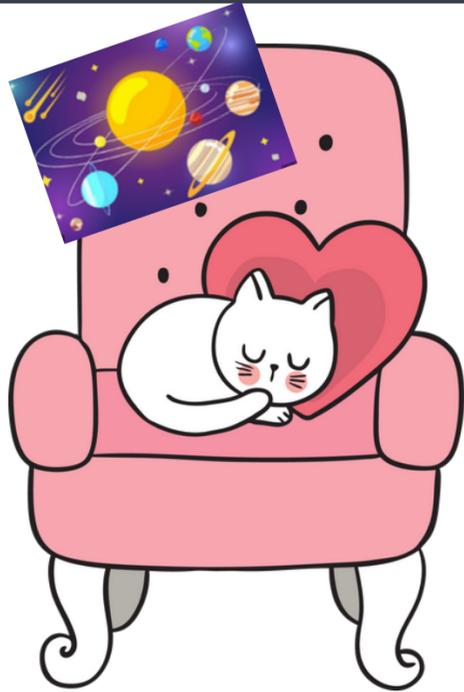
- Objetivo: hacer que los niños/as se calmen mediante la espiración y la inspiración.
- Actividad: cada niño/a debe hacer como si soplara todas las velas de una tarta de cumpleaños.
- Preparación: prever bastante espacio para que los niños/as formando dos líneas, puedan sentarse unos junto a otros, pero sin tocarse. Se puede dibujar dos líneas paralelas separadas un metro entre sí.



DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

- Para empezar, os sentaréis formando dos líneas, una frente a la otra, pero de espaldas, para no veros. Yo me sentaré al final, entre las dos filas.
- Haz como si hubiera una tarta de cumpleaños delante de ti.
- Cuando yo cante “Cumpleaños feliz, cumpleaños feliz....”, inspira profundamente, hinchando la tripa y levantando los hombros.
- Una vez que estés lleno de aire, sopla con fuerza las velas de la tarta. Al soplar, deja que tus hombros bajen y que tu tripa se ponga lisa.
- Luego, diré “¡Bravo!”, y las velas volverán a encenderse.
- Entonces volveré a cantar “Feliz, feliz en tu día...”. Mientras, volveréis a inspirar profundamente. Luego, apagarás las velas con una gran espiración.
- Para terminar el juego, aplaudiremos todos juntos hasta que yo levante la mano





EL UNIVERSO

PLANIFICACIÓN

- Objetivo: hacer que los niños/as se relajen mediante los movimientos de estiramiento y distensión.
- Actividad: cada niño/a se estira en todos los sentidos.
- Preparación: prever bastante espacio para que puedan inclinarse sin tocarse entre ellos.



DESCRIPCIÓN DEL JUEGO ¿QUÉ ES EL UNIVERSO? EL UNIVERSO ES LA TIERRA, EL CIELO, EL MAR, LA ARENA, LAS ESTRELLAS, LAS NUBES...

- Para empezar, hay que ponerse de pie.
- Cuando diga "¡Cielo!", te estirarás hacia arriba, como si quisieras tocar el cielo. Y harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.
- Cuando diga "¡Tierra!", dejarás que tu cuerpo y tus brazos caigan hacia abajo, y tocarás el suelo. Haréis lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.
- Cuando diga "¡Marte!", te estirarás hacia la derecha, porque el planeta Marte está a la derecha de la Tierra. Haréis lo mismo cuando nombre a Urano, Júpiter, Saturno...
- Cuando diga "¡Venus!", o "¡Mercurio!", os estiraréis hacia la izquierda, porque estos planetas están a la izquierda de la Tierra.
- Cuando diga "¡Aire!", os pondréis rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del cuerpo.

FELINE FINE!

