

YOGA EN FAMILIA

Objetivos

- Desarrollar los músculos motores.
- Favorecer el estiramiento de todo nuestro cuerpo.
- Mejorar la flexibilidad de las articulaciones.
- Aumentar la agilidad física.
- Tomar conciencia de su propio cuerpo.
- Mejorar el desarrollo de la atención, la concentración, la memoria y la imaginación.
- Disminuir el estrés.
- Promover la calma y la relajación.
- Desarrollar los sentidos.
- Proporcionar estabilidad emocional.

Orientaciones

1. Usar la agenda visual para anticipar la actividad que vamos a llevar a cabo.
2. Ofrecerle toda la información relativa a la actividad y programar en qué momento del día se va a llevar a cabo.
3. Animarle a participar.
4. Intentar que colabore en la preparación de un ambiente agradable, relajado y tranquilo que invite a la calma (adecuar el tipo de luz, preparar los materiales requeridos...).
5. Seleccionar la ropa adecuada para llevar a cabo la actividad, dejando que ellos mismos la elijan.

6. Empezar por periodos pequeños de tiempo, ampliándolos poco a poco.

7. Facilitar el aprendizaje de cada postura, dividiendo cada ejercicio en diversos pasos: primero levanta el brazo izquierdo, luego baja lentamente el cuello, etc.

8. Ofrecer indicaciones prácticas para ayudarle a conseguir la postura correcta en cada uno de los ejercicios propuestos.

9. Para enseñarle a controlar la respiración, es conveniente realizar previamente actividades con burbujas, plumas... que le ayuden a saber y a conocer en qué consiste la respiración profunda.

10. Marcar el tiempo asignado a cada postura; para ello podemos hacer uso de cronómetros.

11. Terminar la actividad hablando un ratito e intentando definir o describir cómo nos hemos sentido (ya sea a través de una palabra o mediante una imagen que nos pueda ayudar a simbolizar lo que queremos transmitir).

12. Reforzarle con algo que le agrade.



VAMOS A MOVERNOS

Utilizaremos una versión del popular juego “Simón dice”: uno de los adultos presentes se autodenominará “Comandante Simón” y dedicará el tiempo de juego a dar órdenes claras, con su correspondiente modelo, al resto de participantes (es decir: si ordena levantar la mano, deberá levantarla él primero y así servir de modelo para la imitación). Entonces, todos los jugadores deberán obedecer y realizar cada una de las actividades propuestas por el Comandante. Podemos utilizar órdenes como:

- Simón dice: pulgares hacia arriba.
- Simón dice: manos a las rodillas.
- Simón dice: nos tocamos la nariz.
- Simón dice: saltamos dos veces.
- Simón dice: nos sentamos en el suelo.
- Simón dice: damos dos vueltas al sofá/escriptorio/mesa...
- Simón dice: damos tres palmadas.
- Simón dice: manos arriba y lengua fuera.
- Simón dice: ponemos la mano derecha en el pelo.
- Simón dice: nos tapamos los ojos y abrimos la boca.
- Simón dice: nos cepillamos los dientes.
- Simón dice: nos convertimos en gatos.



Freepik.es

Si se considera el juego demasiado sencillo o monótono, podemos complicarlo aún más y realizarlo de la manera clásica: los participantes solo realizarán aquellas órdenes que contengan la premisa “Simón dice”. En caso contrario, deberán quedarse inmóviles hasta escuchar una nueva orden.

Cristina Mendoza

CIRCUITO: BÚSQUEDA DEL TESORO EN CASA

Objetivos

- Fomentar la atención.
- Estimular el desarrollo motor.
- Favorecer la comprensión de la permanencia del objeto.
- Promover la planificación.



Freepik.es

Descripción

Nos convertimos en piratas y debemos encontrar los objetos perdidos que han desaparecido de nuestro cofre. Previamente dibujaremos o fotografiaremos imágenes de los distintos objetos que tenemos que buscar. De esta forma facilitaremos y favoreceremos la comprensión del juego. Se los iremos enseñando uno a uno; cuando consiga el primero, lo llevamos y lo metemos dentro del cofre (éste puede ser una caja, cesta... que podemos decorar a modo de cofre) y le mostramos el siguiente objeto a buscar. Los objetos pueden ser peluches, muñecos, coches, un libro... Después realizamos un mapa con los distintos obstáculos que nos vamos a encontrar en nuestro recorrido. Previamente tendremos que explicarlo. Objetos como poner un cojín en el suelo y lo tenemos que saltar, pasar por un camino estrecho limitado por dos cuerdas, una a cada lado, voltear encima de la cama, trasladar el objeto encontrado en un punto de la casa al cofre con ayuda de una manta, seguir un camino trazado en el suelo con tizas, meter los pies en cubetas separadas, pasar por debajo de una cuerda (puede estar atada a los pomos de dos puertas), intentar encestar una pelota dentro de una papelería, repartir varios trocitos de papel de colores por el suelo y saltar de un papel de color a otro... Cuando terminemos de encontrar todos los objetos perdidos, tendremos nuestra recompensa... BAILAR la canción que más nos guste o divierta.

Materiales

- Fotos o dibujos de los objetos elegidos para esconder.
- Cuerdas, cojines, cama, cubetas, pelotas, tizas...
- Cofre (caja, cesta, baúl...).



Mercedes Esperilla