

ACTIVIDADES FÍSICAS SENCILLAS PARA RELAJARNOS EN CASA.

Chicos, chicas:

Desde el área de Educación Física os proponemos que probéis estos sencillos juegos y ejercicios de relajación.

Seguramente estáis pasando de una actividad escolar a otra en vuestras casas, con vuestros libros, cuadernos, ordenadores, a veces sin pausas. No olvidéis que también necesitáis moveros y jugar (dentro de las posibilidades que tenemos en cada casa, por supuesto). Además de los juegos rítmicos y otros diferentes que hemos ido añadiendo en la web del colegio, ahora os proponemos juegos de relajación para fomentar la tranquilidad, disminuir el estrés y la ansiedad entre otros muchos beneficios.

Probadlos con vuestras familias.

Abrazos de vuestros profes de Educación Física.

(Actividades extraídas y adaptadas del libro "Jugar con el aeróbic. Manual de aeróbic infantil" de Miguel Ángel Vidigal Silva, maestro especialista en Educación Física del C.E.I.P. "Arias Montano" de Sevilla).

1.- LOS DIFERENTES NIVELES.

OBJETIVOS: Desarrollar la relajación de los distintos segmentos del cuerpo. Disminuir la dispersión para mejorar la relajación.

RECURSOS MATERIALES: música suave.

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas, búsqueda.

DESCRIPCIÓN:

El/la responsable, con voz suave y cálida, elegirá una de las actividades a continuación relacionadas mientras que el niño o niña participante adopta la postura correspondiente a esa actividad.

- SPAGHETTI: de pie con los brazos en alto.
- RANA: agachados con una sola mano tocando el suelo.
- CUERDA: completamente estirados en el suelo en tendido supino (boca arriba).
- GLOBO: de pie con los brazos abiertos tomando aire que expulsaremos muy lentamente.
- MARIONETA: de pie dejamos caer nuestros segmentos corporales poco a poco. Brazos, cabeza, piernas...

2.- EL TRENECITO.

OBJETIVOS: Mejorar el control respiratorio, la autorrelajación y la vivencia de estados agradables. Experimentar distintas formas de agrupamiento y las posibilidades posturales del cuerpo, segmentaria y globalmente.

RECURSOS MATERIALES:

MÉTODO DE TRABAJO: Asignación de tareas, enseñanza recíproca.

DESCRIPCIÓN:

Organizamos a los niños y niñas en filas, sentados en el suelo y con las piernas abiertas, de modo que en el hueco dejado por la abertura quepa otro compañero o compañera, con el espacio suficiente para que puedan estirar los brazos y masajearse nuca, sienes, cuello, hombros y espalda.

Las acciones se realizarán del compañero o compañera situado detrás al de delante.

Variantes: En vez de estar sentados, todos en fila de pie, uno tras otro. En esa posición dar un masaje en el cuello, hombros y sienes al que tengan delante. Otra posibilidad sería "peinarle" la espalda con la yema de los dedos, de arriba abajo. Por último pueden probar a hacer suaves cosquillas al de delante.

Podemos adaptar esta actividad a dos personas. "A" realiza la acción en primer lugar y "B" en segundo lugar, de manera que solamente hay un masajista en cada momento.

3.- LA PELOTA MASAJISTA.

OBJETIVOS: Desarrollar la relajación de los distintos segmentos del cuerpo. Llegar a experimentar la sensación de bienestar o tranquilidad.

RECURSOS MATERIALES: Equipo de música, colchonetas, pelotas.

MÉTODO DE TRABAJO: Enseñanza recíproca.

DESCRIPCIÓN:

Organizamos los participantes por parejas. Uno de ellos se tiende en una colchoneta primero en tendido prono (boca abajo) y, más tarde, en tendido supino (boca arriba). El compañero o compañera, con una pelota, realizará desplazamientos y pequeñas rotaciones con ella sobre el cuerpo del primero permaneciendo unos segundos en cada zona. Masajeará suavemente su tronco, espalda y segmentos corporales sin ejercer excesiva presión con la pelota.

Si no se dispone de pelota, ésta puede ser realizada con una camiseta vieja enrollada consiguiendo la forma esférica con cinta adhesiva.

Para favorecer la relajación se puede utilizar música apropiada que acompañe el proceso. Cambio de rol.

4.- HISTORIAS PARA RELAJARTE.

➤ **OBJETIVOS:** Mejorar el control respiratorio, la autorrelajación y la vivencia de estados agradables. Experimentar la sensación de bienestar o tranquilidad.

➤ **RECURSOS MATERIALES:** Equipo de música, voz.

➤ **MÉTODO DE TRABAJO:** Mando directo, búsqueda.

➤ **DESCRIPCIÓN:**

Tendidos sobre colchones o toallas en una posición cómoda libremente adoptada, el narrador o narradora contará un cuento de una pelota imaginaria que va desplazándose por nuestro cuerpo. La lectura debe ser lenta y pausada con voz cálida y buena dicción. Para

favorecer el clima de tranquilidad se puede acompañar el proceso con música suave y relajante.

Historia de una pelotita.

"Aquel día estábamos muy, muy cansados... Así nos abandonamos al sueño tranquilo y silencioso sobre una nube suave y blanca. Sentíamos el frescor del viento y la sensación de ir volando muy lentamente, sin prisas... Nada ni nadie interrumpía mi bienestar mientras me dejaba acariciar por esa generosa nube que me transportaba.

En un momento sentí algo que rodeaba mis dedos y se refugiaba en mi mano derecha. Era una pelotita de tamaño reducido y con aspecto juguetón. Poco a poco comenzó a rodar por mi brazo, también lenta y suavemente, desde el hombro a la mano y desde los dedos hasta el cuello sin dejar de acariciar mi antebrazo y mi brazo. Alrededor de la nuca sentí su leve desplazamiento, su suave presión que me recorría toda la espalda como si decidiera convertir mi columna vertebral en una improvisada montaña rusa sobre la que rodar y rodar repetidas veces. Avanzando aún más, la pelotita decidió explorar los inmensos caminos rectos que recorren mis piernas. Desde glúteos hasta los dedos de los pies ella regalaba frescor y suavidad a mi piel y se entretenía allí donde el cansancio era mayor, en los pies. En ellos giraba y giraba hasta hacerme esbozar una sonrisa. Mi respiración entonces se volvió más profunda y lenta... (Momento para el silencio). Profunda y lenta... más profunda y lenta, hasta llenar mis pulmones de aire y expulsarlo casi en silencio para no molestar la tranquilidad de la pelotita.

Mientras tanto, la nube continuaba su viaje transportando sobre sus blancas manos mi cuerpo cada vez más relajado y tranquilo. Por su parte la pelotita ya de vuelta acariciaba mi pecho pausadamente, sin prisas saltando sobre él en cada inspiración, en cada espiración. En uno de sus saltos llegó hasta la cabeza, masajeó las órbitas de mis ojos... mi frente... nuevamente mis ojos... mi frente... y fue en mis sienes donde, poco a poco y tras dar muchas y repetidas vueltecitas, comenzaron sus bostezos. Tenía sueño. Yo respetaría el silencio acompañándola para no despertarla. Ella dormía junto a mí."

De factura similar a la actividad anterior, los niños y niñas se tenderán en lugares confortables, en una posición cómoda libremente adoptada y el narrador o narradora contará un cuento en el que las

sensaciones de calor/frescor se suceden así como la mezcolanza de colores cálidos y frescos. La lectura será lenta y pausada, con voz cálida y buena dicción. Para favorecer el clima de tranquilidad se puede acompañar el proceso de música suave y relajante, de inspiración árabe.

HISTORIAS DEL DESIERTO.

"Hace ya algunas horas que el sol apareció salvajemente entre las dunas. Calor y color amarillo son mis acompañantes en este caminar perdido por el desierto. Cuesta respirar, el aire quema de cálido y mis pies se derriten entre la arena. En el horizonte...solo calor, sol y vacío. En mi cuerpo...cansancio y sudor, mucho sudor. Mis piernas torpes se desplazan por inercia empujadas por el deseo de abandonar ese escenario tan amarillo, tan naranja, tan caluroso.

A lo lejos, la silueta de palmeras, de verdes palmeras. ¿Es una alucinación producida por el calor y la monotonía de un paisaje amarillento y lineal? ¿Es un oasis, el soñado paraíso para mi descanso? A medida que me acerco percibo más real todo ese conjunto de árboles verdes que me espera impaciente para acariciarme.

Así es, multitud de palmeras, de árboles frutales que rodean pequeños y cristalinos riachuelos cuyo sonido es un cantar de ángeles para mí. Bebo agua fresca en un arroyo y la saboreo despacio, muy despacio. Desnudo mis pies para perderme en las transparencias del agua. Poco a poco voy sintiendo el frescor del agua en mis piernas, brazos, pecho. Me sumerjo en el azul dejándome llevar por su ritmo pausado, fresco, lento. Todo es azul, verde y huele a perfume de resinas y hojas silvestres. Bailo una danza circular con mi deslizante pareja, el agua, que me ha recibido con su mejor frescor y delicadeza hasta caer en los brazos de Morfeo, extenuado/a por el cansancio. Ya, sobre la orilla, respiro profundamente cerrando los ojos... inspiro y devuelvo el aire de manera sigilosa a ese paisaje silencioso, repleto de sombras y vientos frescos. Acariciado ahora por este viento descanso y relajo mis piernas, mis brazo y respiro, respiro...."



5.- CONGELAR/DESCONGELAR.

- **OBJETIVOS:** Sentir estados de tensión y relajación. Conocer y diferenciar la tonicidad muscular. Desarrollar la relajación de los distintos segmentos del cuerpo.
- **RECURSOS MATERIALES:** Colchonetas.
- **MÉTODO DE TRABAJO:** Asignación de tareas.
- **DESCRIPCIÓN:**

En tendido supino (boca arriba) irán tensando diferentes partes del cuerpo como si se estuvieran "congelando". Luego se van "descongelando" o relajando.

Variantes: tensar progresivamente las partes del cuerpo que el encargado vaya nombrando. Al final estará tenso todo el cuerpo y también paulatinamente se irá relajando desde la última parte nombrada a la primera.

Ejemplo: ir tensando piernas, glúteos, vientre, pecho y espalda, brazos, cuello y cabeza. Relajar poco a poco cabeza, cuello, brazos, espalda y pecho, vientre, glúteos y piernas.

6.- ROMPE HUEVOS.-

- **OBJETIVOS:** Desarrollar el lenguaje gestual como códigos de trabajo interpretativo. Saber caracterizar las diferentes situaciones simbólicas o reales que en parejas pueden representar. Utilizar y fomentar los propios recursos expresivos.
- **RECURSOS MATERIALES:**
- **MÉTODO DE TRABAJO:** Búsqueda creativa, resolución de problemas.
- **DESCRIPCIÓN:**

En parejas, cada niño cuenta a su compañero o compañera el cuento de las hormigas y los elefantes mientras le masajea:

- **ROMPE HUEVOS.** El alumno hace el gesto de romper un huevo en la cabeza del compañero y masajea su zona cervical. "Corre la yema y la clara hacia abajo".
- **VIENEN LAS HORMIGAS.** Con los dedos se masajea la zona del trapecio como si "bajaran las hormiguitas".
- **VIENEN LOS ELEFANTES.** Con los puños se presionan varias zonas de la espalda como si "subieran los elefantes por la espalda".
- **VIENEN LOS VAMPIROS.** Pellizcos suaves por la espalda imitando hipotéticos vampiros.

(El niño solamente relatará en alto lo expuesto con letra mayúscula).

7.- EL PULSO.

- **OBJETIVOS:** Favorecer el control respiratorio y la autorrelajación. Marcar e interpretar al mismo tiempo la pulsación de un ritmo. Adquirir el hábito de utilizar el ritmo

como base temporal para la realización de acciones motrices diversas.

- **RECURSOS MATERIALES:**
- **MÉTODO DE TRABAJO:** Asignación de tareas.
- **DESCRIPCIÓN:**

Se plantean una serie de actividades basadas en el pulso de cada niño y niña. Serán los latidos del corazón los que marquen el ritmo de las mismas.

1. Sentados en círculo, ojos cerrados, tomarse el propio pulso.
2. Cada tres pulsaciones pronunciar una vocal.
3. Cada tres pulsaciones gritar o susurrar una vocal determinada dependiendo si la mano del profesor se encuentra alzada o bajada.
4. En silencio, cada uno caminará 1 paso cada latido.
5. En silencio, cada uno caminará 2 pasos cada latido.

8.- LOS RUIDOS.

- **OBJETIVOS:** Potenciar el reconocimiento y seguimiento de diversos ritmos. Favorecer la libre exploración. Afianzar la propia desinhibición frente a los demás.
- **RECURSOS MATERIALES:** Equipo de música, Cd con diferentes ruidos grabados.
- **MÉTODO DE TRABAJO:** Búsqueda creativa, asignación de tareas.
- **DESCRIPCIÓN:**

Vamos a desarrollar una serie de actividades que giran en torno a los ruidos:

1. Con los ojos cerrados o con la sala a oscuras escuchar el silencio o los ruidos intrínsecos de la habitación.
2. Con los ojos cerrados o con la sala a oscuras escuchar los ruidos exteriores a la habitación.

3. Reproducir los ruidos que se escuchan.
4. Hacer o buscar ruidos caminando despacio por la sala y reproducirlos.
5. Andar por el espacio libremente y crear el ritmo que les guste con la boca abierta, con los labios, golpeando diferentes partes del cuerpo como si fuera un instrumento de percusión, etc.
6. Escuchar los ruidos que se reproducen en el equipo de música y moverse según les sugieran esos sonidos.

9.- "TAI-CHI".-

- **OBJETIVOS:** Control respiratorio y relajación. Llegar a experimentar la sensación de bienestar y tranquilidad. Disminuir la dispersión para mejorar la relajación. Tomar conciencia de sus segmentos corporales y de toda su globalidad corporal.
- **RECURSOS MATERIALES:** Equipo de música, música apropiada.
- **MÉTODO DE TRABAJO:** Imitación de modelos, descubrimiento guiado.
- **DESCRIPCIÓN:**

Los alumnos se sitúan de pie con las piernas ligeramente flexionadas. Moverán con lentitud una o ambas manos y las seguirán con la mirada. Para ello utilizaremos música de tai-chi u otras músicas orientales. Haremos hincapié en la respiración.

Variante: en parejas realizarán las mismas actividades situándose en espejo.

10.- EL AUTOMASAJE.-

- **OBJETIVOS:** Favorecer el control respiratorio y la autorrelajación. Mejorar el control respiratorio, la autorrelajación la vivencia de estados agradables.
- **RECURSOS MATERIALES:**

- **MÉTODO DE TRABAJO:** Búsqueda creativa, descubrimiento guiado.
- **DESCRIPCIÓN:**

Sentados con las piernas cruzadas, espalda recta y las manos en las rodillas se frotarán las manos suavemente al principio, más fuerte después y comenzarán a masajearse a sí mismos, a darse golpecitos suaves, pellizcos en diferentes zonas del cuerpo, a deslizar las yemas de sus dedos por brazos, hombros, cuello, nuca, orejas, sienes, cara...