

Montse Macías Zapater

David Garcia Garcia

Cristina Torres García

HAKUNA MATATA

-VIVE Y SE FELIZ-





ACTIVIDADES

INTERIOR

¿Quiénes somos?
Cuento “¿A qué sabe la luna?”
Marionetas de animales
Memory
3 en raya
Mandalas
Antifaces
Papiroflexia y origami
Taller de pulseras
Enganchamos «gomets»

EXTERIOR

Juegos con pañuelos
Dentro del aro
Fútbol y baloncesto
Juegos con cuerdas
Paracaídas
La araña peluda
Zumba
Yoga
Canciones con gestos

Las actividades de interior se podrán llevar a cabo tanto en el interior como en el exterior.

ACTIVIDADES DE INTERIOR



ACTIVIDAD 1: ¿QUIÉNES SOMOS?

Cada día para empezar las actividades intentaremos sentarnos en círculo en el suelo. Nos pasaremos un objeto (por ejemplo, una pelota) e iremos diciendo nuestro nombre para poder conocernos.

Norma importante: solo habla quien tiene la pelota en las manos.

Variaciones:

- El objeto que pasamos de una mano a otra puede variar. Ejemplos: pañuelos...
- El tema del que hablamos también puede cambiar: color preferido, gesto, etc.

Material:

- Pelota o pañuelo...





ACTIVIDAD 2: CUENTO «¿A QUÉ SABE LA LUNA?»

Explicar el cuento «¿A qué sabe la luna?».

Utilizaremos como soporte los animales plastificados e iremos representando el cuento con ellos, simulando las acciones que hace cada uno a medida que se van explicando.

Al finalizar enseñaremos imágenes reales de cada animal y haremos su sonido. Podemos conversar acerca de cada uno de ellos.

Material:

- Cuento «¿A qué sabe la luna?».
- Animales plastificados.
- Fotos de los animales reales.





ACTIVIDAD 3: MARIONETAS DE ANIMALES

Una vez explicado el cuento «¿A qué sabe la luna?» (el mismo día o días después) repasaremos todos los animales protagonistas y mostraremos los diferentes dibujos. (Hay dibujos de todos los animales del cuento).

Cada niño y cada niña podrán escoger el animal que más les guste para pintarlo, recortarlo y engancharle un palo de polo, consiguiendo así una marioneta.

Material:

- Dibujos de animales.
- Rotuladores.
- Tijeras.
- Palos de polo.
- Celo.





ACTIVIDAD 4: MEMORY

Antes de nada, presentaremos el material: un memory de animales salvajes y uno del mar.

Explicaremos las normas del juego mostrando un ejemplo.

Colocamos todas las imágenes boca abajo y siguiendo un orden, vamos levantando cada uno dos imágenes, intentando encontrar las parejas. Si levantamos y las imágenes no coinciden, pasamos el turno a la siguiente persona; en cambio, si coincide, nos quedamos las imágenes y volvemos a girar dos más.

Debido a que tenemos varias copias de cada memory, podemos hacer diferentes grupos de niños y niñas y jugar a la vez.



Material:

- Memory de animales salvajes.
- Memory del mar.





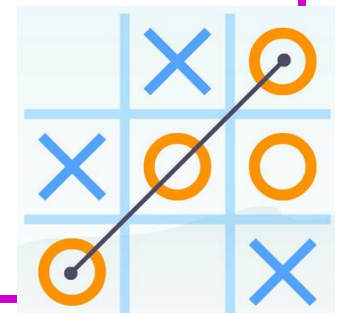
ACTIVIDAD 5: 3 EN RAYA

Iniciaremos la sesión introduciendo el nombre del juego y mostrando el material: los tableros y los botones.

A continuación, explicaremos la dinámica del juego: en parejas una de las personas empieza colocando uno de sus botones en el tablero, seguidamente lo hace el otro niño o niña. La partida finaliza cuando una de las dos personas consigue colocar 3 botones de su color seguidos, formando una raya.

Material:

- Tableros del 3 en raya.
- Botones de diferentes colores.





ACTIVIDAD 6: MANDALAS

Para empezar, mostraremos las diferentes opciones de mandalas que tienen para elegir. Y explicaremos que se trata de pintarlas tranquilamente.

Cada niño y cada niña podrá escoger una mandala y pintarla de los colores que más le gusten. Podemos poner de fondo música relajante.



Material:

- Mandalas.
- Rotuladores.
- Colores.
- Altavoz.
- Móvil con spotify.





ACTIVIDAD 7: ANTIFACES

Mostraremos las diferentes opciones de antifaces que puede elegir cada niña o niño.

Cogerán el que más les guste y lo pintarán a su gusto.

Una vez acabados, les ayudaremos a recortarlos y a colocar la goma.

Material:

- Antifaces.
- Rotuladores.
- Colores.
- Goma elástica.
- Tijeras.



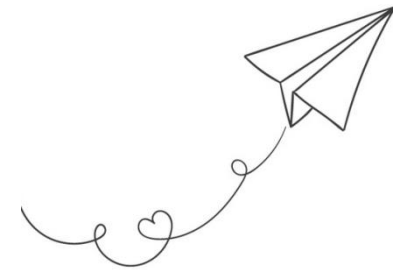
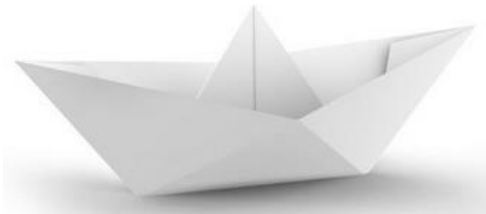


ACTIVIDAD 8: PAPIROFLEXIA Y ORIGAMI

Mostraremos como hacer un avión de papel, siguiendo los pasos lentamente. Después invitaremos a las niñas y los niños a crear el suyo.
Haremos lo mismo con varias figuras.

Material:

- Hojas en blanco.
- Instrucciones para hacer el avión.
- Instrucciones para hacer las diferentes figuras.





ACTIVIDAD 9: TALLER DE PULSERAS

Prepararemos el material necesario para las pulseras, cortando las pajitas en trozos y daremos a cada niño y niña un trozo de goma elástica.

Ellos y ellas irán colocando las pajitas de una en una dentro de la goma elástica para crear su propia pulsera.

Al finalizar les ayudaremos a hacer un nudo.

Material:

- Pajitas de plástico.
- Goma elástica.
- Tijeras.





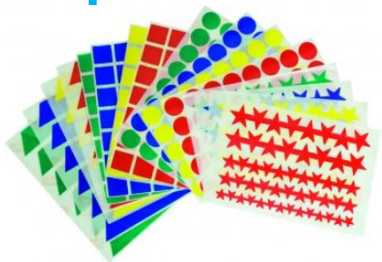
ACTIVIDAD 10: ENGANCHAMOS GOMETS

En primer lugar nos engancharemos gomets en diferentes partes del cuerpo e invitaremos a los niños y niñas a hacerlo también. De esta manera podremos ir nombrando diferentes partes del cuerpo, trabajando un poquito de vocabulario en español. Intentaremos también decirlas en francés.

Después repartiremos una hoja a cada niño y cada niña para que puedan enganchar libremente gomets, creando así su propia obra de arte.

Material:

- Hojas en blanco.
- Gomets.



ACTIVIDADES DE EXTERIOR



ACTIVIDAD 1: JUEGOS CON PAÑUELOS

Material: pañuelos de colores

Juego 1: El juego del pañuelo

Hacemos dos equipos y asignamos un número a cada niño o niña. Dibujamos dos líneas paralelas en el suelo situadas a una distancia de más de 10 metros aproximadamente. Cada equipo se sitúa en una de las líneas mirando a las personas del otro equipo. El dinamizador o dinamizadora del juego se sitúa entre los dos equipos con un pañuelo alzado y dice un número al azar. El niño o niña que tenga asignado ese número, deberá correr hacia el pañuelo, cogerlo y correr hasta la línea dónde está situado su equipo sin ser pillado/a por el otro niño/a.

Juego 2: Cola de caballo

Se reparten tantos pañuelos como niños y niñas participan y se lo colocan en la parte trasera del pantalón, simulando una cola de caballo. La finalidad del juego es conseguir quitar el pañuelo a los demás niños y niñas sin que nos quiten el nuestro.





ACTIVIDAD 2: DENTRO DEL ARO

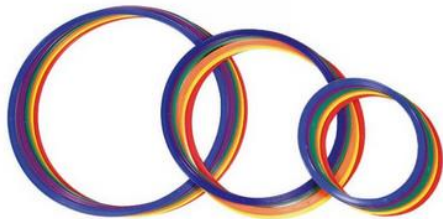
Colocamos aros en el suelo formando un círculo, teniendo en cuenta que ha de haber un aro menos que el número total de participantes.

Mientras suena la música bailaremos dando vueltas alrededor de los aros. En el momento en el que la música deje de sonar, tenemos que conseguir meternos dentro de un aro. Cada ronda, la persona que no consiga colocarse dentro del aro, quedará eliminada. Para seguir jugando, retiraremos un aro.

Seguiremos jugando hasta que quede una sola persona; la cual será la ganadora.

Material:

- Aros de colores.
- Altavoz.
- Móvil con spotify.





ACTIVIDAD 3: FÚTBOL Y BALONCESTO

Material: balones y aros

Fútbol:

Colocaremos cuatro aros para simular las dos porterías. Jugaremos a pasar el balón, dar toques, chutar a portería, intentaremos pasarnos la pelota sin que toque el suelo sin utilizar las manos... Para acabar, jugaremos un partido.

Baloncesto:

Botaremos el balón por el espacio, nos lo pasaremos siguiendo normas que pongamos (pase sin botar, pase haciendo un bote...). Cogeremos un aro y lo alzaremos plano para simular una canasta. Los niños y niñas lanzarán el balón intentando meterlo en el aro.





ACTIVIDAD 4: JUEGOS CON CUERDAS

Juego 1: Saltar a la comba

Utilizaremos las cuerdas para saltar a la comba. Lo podremos hacer individual o uniendo cuerdas, cogiendo una persona de cada extremo e invitando a otras a saltar. Podremos llevar a cabo diferentes juegos y saltos: el de la serpiente, saltar entrando, etc.

Juego 2: Estirar la cuerda

Haremos dos equipos equilibrados del mismo número de personas. Cada equipo se colocará a un extremo de la cuerda y en el momento en el que se toca el silbato, los dos empezarán a estirar. Se trata de intentar arrastrar al equipo contrario.



Material:

- Cuerdas.
- Silbatos.



ACTIVIDAD 5: PARACAÍDAS

Nos pondremos alrededor del paracaídas y lo cogemos de las asas utilizándolo para hacer distintas acciones:

- Subir y bajar lentamente o de forma más rápida.
- Subir el paracaídas y meternos debajo.
- Pasarnos la pelota a través del paracaídas.
- Intentar colar una pelota en el agujero del centro del paracaídas.
- Etc.

Observaremos los efectos que ocurren en el paracaídas al llevar a cabo las diferentes acciones.

Material:

- Paracaídas.
- Pelota pequeña.



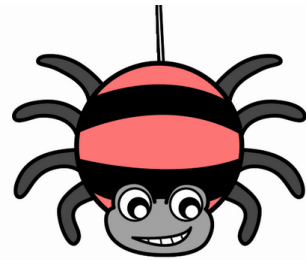


ACTIVIDAD 6: LA ARAÑA PELUDA

Se escogerá a un niño o una niña para que haga de araña y se colocará sobre una línea que habrá en la mitad del terreno en el que se juega. La araña solo puede moverse a lo largo de esa línea. El resto de jugadores y jugadoras se colocarán al final del campo mirando a la araña.

Todas y todos los que no son araña gritarán: «araña peluda, ¿podemos pasar?» cuando la araña conteste «síiii» los jugadores deberán pasar al otro lado del campo, sin que la araña les toque. Cuando la araña toque a algún jugador, éste pasa a ser una araña más.

El juego acabará cuando todos los jugadores pasen a ser arañas.





ACTIVIDAD 7: ZUMBA

Bailaremos algunas coreografías de zumba dirigidas por nosotras.

Algunas de las canciones serán:

- «Twist» de Max Salsapura
- «Ya no quiero ná» de Lola Índigo
- ...

Material:

- Altavoz.
- Móvil con spotify.





ACTIVIDAD 8: YOGA

Material: Altavoz y móvil con lista de reproducción.

Con el objetivo de trabajar la atención plena y la conexión de cuerpo y mente haremos sesiones de respiraciones, asanas de yoga, mantras... Aquí mostramos algunos ejemplos:

Respiraciones:

- **Olas del mar:** Con las manos reproducimos el movimiento de las olas desde el pecho, subiendo sobre la cabeza y bajando en parábola por delante del cuerpo.
- **Círculo:** Dibujamos un círculo con los brazos, abiertos a los lados del cuerpo, subiendo hasta unir las palmas de las manos sobre la cabeza y bajando verticalmente hasta el pecho.
- **Ducha:** Con las puntitas de los dedos representamos gotitas de agua que caen por nuestro cuerpo, nombrando las partes del cuerpo que vamos tocando.

Asanas de yoga:



Mantras: «I am happy, I am good»





ACTIVIDAD 9: CANCIONES CON GESTOS

Cantaremos y bailaremos canciones sencillas con gestos o bailes. Algunos ejemplos son: El baile de la palmera, Bugy bugy, Eram sam sam, Oh lará liría o Picar ritmos utilizando las manos y el cuerpo. Para hacer las danzas nos colocaremos formando un círculo.

EL BAILE DE LA PALMERA

_____sal a bailar
que tu lo haces fenomenal, (bis)
se mueve, se mueve
como una palmera se mueve se mueve
como una palmera se mueve se mueve
como una palmeeeeera
suave suave suave ,su su suave, suave suave
su su suave, suave suave
Como una palmeeeeera

BUGY BUGY

Hey, bugui, bugui hey
Hey, bugui, bugui hey
Hey, bugui, bugui hey
Y ahora vamos a aplaudir

Con la mano dentro, con la mano fuera.
Con la mano dentro y la hacemos girar.
Bailando el bugui, bugui,
una vuelta ya y ahora vamos a aplaudir.

(La parte del cuerpo que nombramos
irá cambiando. Diremos las que
consideremos más adecuadas)



ERAM SAM SAM

Eram sam sam,
eram sam sam,
Culi culi culi culi culi
eram sam sà.

Aràbit, aràbit
Culi culi culi culi culi
eram sam sà.

(Para hacer esta danza nos
colocaremos de rodillas en el suelo).