

PRIMARIA

SESIÓN 2: UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER

Objetivo:

- Saber pedir ayuda en caso de necesidad.
- Descubrir la importancia de los sentidos a la hora de resolver tareas y de la empatía.
- Experimentar y reconocer las limitaciones y las dificultades como oportunidades de crecimiento.

Materiales:

- Música danza
- Reproductor de música
- Juegos
- Libretas pequeñas a modo de diario personal

Ambientación:

- Música danza <https://www.youtube.com/watch?v=LcfYQ8mc66E>
- Danza <https://www.youtube.com/watch?v=Rp-0gGegw2k>
- Libro de la Vida en el centro
- Situarnos alrededor del libro de la Vida y comenzar la danza sin indicaciones previas, desde el silencio, y siguiendo los pasos que va haciendo el profesor.
- A medida que se van incorporando en la danza vamos invitando a hacer silencio e ir expresando con nuestro cuerpo con movimientos suaves y delicados.

Dinámica activa:

- Cuando jugamos también aprendemos a colaborar y a seguir unas reglas de juego. En ocasiones, al jugar tropezamos con limitaciones, con dificultades, y se convierten en una forma de superarnos y de aprender cosas nuevas.

- Presentamos diferentes propuestas de juegos para que según el grupo pueda elegirse el más adecuado.

- El ferrocarril

Se hacen dos grupos y se vendan los ojos a todos los participantes menos a uno que es el maquinista, es decir, el que guía a los demás. Se colocan en fila de uno detrás de otro y el maquinista tiene que intentar guiarlos hasta la estación, pero marcha atrás. Los vagones se pueden coger entre ellos de la cintura y el maquinista guiará: “más a la derecha, alto, a la izquierda, recto...”. Irán por una línea que sería el carril del tren. Gana el grupo tren que llegue antes a la estación sin salirse del carril.

- Parejas de animales

Se sitúan por parejas, uno de la pareja en un lado y el otro en otro lado. Tienen que emitir un sonido de un animal, cada pareja tiene que emitir un sonido diferente y tienen que encontrarse en un punto los dos.

Variante: ojos tapados.

- Formamos letras

Se utilizará un espacio donde podamos colocarnos sin hacernos daño bien sea tumbado, boca arriba, boca abajo, sentado, etc. Hacemos grupos y se dan dos minutos para formar con el cuerpo una palabra. Todo el grupo irá con los ojos vendados, a excepción del alumno que dirigirá la postura que tiene que adoptar el resto. Habrá uno que haga de juez y frontalmente o subido en una silla, debe adivinar qué palabra está siendo representada, en caso de que las dos palabras se puedan adivinar igualmente, ganará el grupo que hubiese acabado antes de formar la palabra. Las palabras pueden ser sugeridas por la maestra.

- Adivina

Se preparan dos grupos y se sientan en círculo con los ojos tapados, exceptuando uno que se quedará de pie con los ojos abiertos y será el juez, el cual se situará fuera del círculo. El juez coge unos objetos diferentes y se los va dando uno a uno a los que están sentados y en este orden los va pasando a sus compañeros y estos al final se destapan los ojos y tienen que decir qué objetos eran y en el orden que los han tocado.

- Cuenta golpes

Se le pide al niño escuchar atentamente y contar mentalmente cuántas veces la maestra golpea la mesa. El intervalo entre cada golpe no debe ser menor a 1 segundo. El objetivo del niño es decir la cantidad de golpes que la maestra dio. Para ello no podrá contar en voz alta, sino mentalmente. Se pueden realizar dos o tres tandas de golpes separados por pausas más prolongadas. Posteriormente, el niño debe decir cuántos golpes se dieron primero y cuántos después. También se pueden hacer grupos para que se pongan de acuerdo entre ellos al dar la solución.

- Al finalizar los juegos, nos sentamos y comentamos cómo hemos superado las dificultades, quiénes nos han ayudado, cómo hemos colaborado en grupo.
- Escuchamos música tranquila y después de situarse decimos:
 - Respira profundamente y expulsa el aire por la boca.
 - Muy bien; ahora cierra los ojos y toma el aire poco a poco sintiendo cómo se te llena el abdomen y el pecho de aire...
 - Poquito a poquito suelta el aire por la boca como si soplaras una vela pero sin querer apagarla, solo para que la llama se mueva.
 - Muy bien...(nombre) lo has hecho muy bien y ...(nombre) también.
 - Vamos a repetirlo varias veces, pero ahora la respiración será sin forzar, solo el aire necesario, sintiendo cómo nos llenamos y lentamente lo soltamos.
 - Cierra los ojos. Coge aire poco a poco. Lo sueltas lentamente sin apagar la llama de la vela...Otra vez...
- Repetimos varias veces el ejercicio hasta recrear un ambiente sereno y tranquilo para disponernos a escuchar las palabras del Padre José Gras “Tu eres mi Amigo que se me confía, mi Guía que me dirige, mi Padre que me sonrío, mi Protector que me guarda y mi Maestro que me enseña”
 - Ahora que estás tranquilo y sereno puedes sentir a Jesús a tu lado. Él siempre está ahí para ayudarte y animarte ante las dificultades, si necesitas algo en estos momentos, pídeselo con confianza.
- Silencio para orar.

- Para finalizar, subimos un poco el volumen de la música y les pedimos que lentamente abran los ojos y que anoten en su diario cómo se han sentido durante la sesión.