



3

EXPLORACIÓN SENSORIAL

MANOS QUE DESCUBREN



Necesitamos: arroz, legumbres, pasta u otro material sensorial (y recipientes).



¿Cómo jugamos? Exploramos libremente con las manos: tocamos, manipulamos, trasvasamos, llenamos y vaciamos recipientes.



Adáptala: Con los más pequeños solo exploración libre. Con los mayores, añadimos pinzas, cuentacuentos, búsqueda de objetos o clasificación.

4

EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD

LA CAJA MUSICAL



Necesitamos: una caja y diferentes instrumentos musicales (o materiales que suenen).



¿Cómo jugamos? Exploramos los sonidos, tocamos libremente y escuchamos. Podemos seguir un ritmo sencillo o imitar patrones.



Adáptala: Con los más pequeños exploración libre de sonidos. Con los mayores, creamos ritmos, canciones o pequeños conciertos.

5

MOVIMIENTO Y COORDINACIÓN

PAÑUELOS QUE BAILAN



Necesitamos: pañuelos de tela ligeros o trozos de tela suave.



¿Cómo jugamos? Los lanzamos al aire, los movemos de un lado a otro, los hacemos volar como mariposas o los escondemos.



Adáptala: Con los más pequeños seguimiento visual y movimiento libre. Con los mayores, proponemos retos: atrapar, lanzar alto, seguir ritmos o imitar formas.

2

VÍNCULO Y GRUPO



Propuestas para conocernos, conectar y empezar a construir nuestro grupo.





6

MOVIMIENTO Y COORDINACIÓN

LA PELOTA VIAJERA



Necesitamos: una pelota blanda.



¿Cómo jugamos? Nos sentamos en círculo y nos pasamos la pelota de uno a otro. Podemos hacerlo rápido, lento, por encima de la cabeza o por el suelo.



Adáptala: Con los más pequeños, pasamos la pelota en pareja o con ayuda. Con los mayores, añadimos retos: decir nuestro nombre al pasarla, contar en voz alta o crear ritmos.



7

COHESIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO

TEJIENDO NUESTRO GRUPO



Necesitamos: un ovillo de lana.



¿Cómo jugamos? Nos sentamos en círculo. Uno sujeta el extremo del ovillo, dice su nombre o algo que le gusta y lanza la lana a otro compañero, que la sujeta y hace lo mismo. Así seguimos hasta que quede una telaraña que nos une.



Adáptala: Con los más pequeños, solo pasamos la lana sin soltar y podemos ayudarles diciendo su nombre. Con los mayores, añadimos retos: decir algo bonito de un compañero o contar qué tenemos en común.



8

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

EL ESPEJO



Necesitamos: un espejo irrompible.



¿Cómo jugamos? Nos miramos en el espejo y nombramos partes de nuestro cuerpo, hacemos gestos, imitamos emociones o caretas.



Adáptala: Con los más pequeños, exploramos libremente el espejo y señalamos partes del cuerpo. Con los mayores, proponemos retos: imitar gestos, expresar emociones o describirnos.



9

COHESIÓN Y SENTIDO DE PERTENENCIA

UNA PIEZA DE TODOS



Necesitamos: piezas grandes de puzzle o cartulina formando un gran puzzle.



¿Cómo jugamos? Cada niño o niña tiene una pieza. Entre todos, buscamos nuestro lugar y colocamos la pieza hasta formar el puzzle completo. Al final, vemos nuestra obra y celebramos que lo hemos conseguido en equipo.



Adáptala: Con los más pequeños, ayudamos a encajar las piezas y nombramos colores o formas. Con los mayores, hablamos sobre la importancia de cada uno y lo que conseguimos juntos.



10

COOPERACIÓN Y CONTROL DE IMPULSOS

QUE NO CAIGA



Necesitamos: un globo ligero y una tela grande (paracaídas o sábana).



¿Cómo jugamos? Nos colocamos alrededor de la tela, la sujetamos con las dos manos y, juntos, hacemos ondas suaves para que el globo no caiga al suelo. Podemos contar cuántos toques logramos.



Adáptala: Con los más pequeños, mantenemos el globo con movimientos suaves y libres. Con los mayores, proponemos retos: dar más toques, usar diferentes partes del cuerpo o hacerlo sin hablar.



3

JUEGO Y EXPLORACIÓN



Propuestas para descubrir, experimentar y disfrutar a través del juego.



11

COOPERACIÓN Y AYUDA MUTUA

RESCATAMOS JUGUETES



Necesitamos: juguetes pequeños, pinzas o cucharas, recipientes y material sensorial (bolitas de papel, corcho, arroz, pompones...).



¿Cómo jugamos? Escondemos los juguetes en el material sensorial. En equipo, los vamos rescatando con las pinzas o cucharas y los colocamos en nuestro recipiente. ¡Entre todos lo conseguimos!



Adáptala: Con los más pequeños, búsqueda libre con las manos y objetos grandes. Con los mayores, usamos pinzas, contamos los juguetes rescatados o clasificamos por colores o tipos.



12

EXPLORACIÓN Y CURIOSIDAD

¿QUÉ HABRÁ DENTRO?



Necesitamos: una caja misteriosa con un agujero, objetos variados (naturales o cotidianos) y un poco de imaginación.



¿Cómo jugamos? Metemos la mano dentro de la caja sin mirar y tratamos de adivinar qué objeto es. Podemos describirlo con pistas: ¿es duro o blando?, ¿grande o pequeño?, ¿liso o rugoso? ¡Descubrimos juntos qué había dentro!



Adáptala: Con los más pequeños, tocamos juntos y nombramos el objeto. Con los mayores, damos pistas más complejas, clasificamos los objetos o inventamos historias sobre lo que puede haber dentro.



13

EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD

PINTAMOS A LO GRANDE



Necesitamos: papel continuo o cartulinas grandes, pinturas de dedos, pinceles grandes, rodillos o esponjas y ropa que pueda mancharse.



¿Cómo jugamos? Extendemos el papel en el suelo o en la pared y pintamos libremente con diferentes materiales y colores. Podemos hacer líneas, manchas, círculos, huellas o lo que se nos ocurra. ¡No hay reglas, solo creatividad!



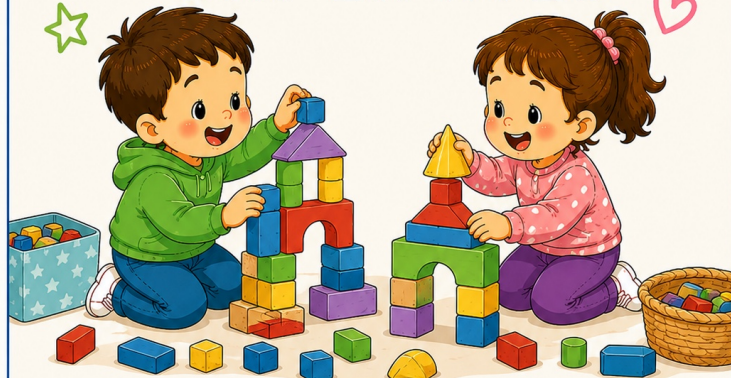
Adáptala: Con los más pequeños, exploramos texturas y mezclamos colores con las manos. Con los mayores, proponemos retos: pintar juntos un mural, representar un cuento o expresar emociones con colores.



14

EXPLORACIÓN Y CREATIVIDAD

CONSTRUCCIÓN SIN LÍMITES



Necesitamos: bloques de construcción, piezas sueltas, legos grandes, tubos de cartón, cajas pequeñas o cualquier material que podamos apilar y encajar.



¿Cómo jugamos? Construimos libremente lo que queramos: torres, casas, puentes, castillos, robots... En equipo podemos crear algo enorme o inventar juntos una ciudad. ¡La imaginación es el único límite!



Adáptala: Con los más pequeños, hacemos construcciones sencillas y exploramos encajar y equilibrar. Con los mayores, proponemos retos: construir lo más alto, hacer una estructura resistente o crear algo siguiendo un plano sencillo.



15

PSICOMOTRICIDAD Y EQUILIBRIO

CAMINOS POR DESCUBRIR



Necesitamos: aros, cuerdas, cinta adhesiva de colores, piedras de equilibrio, cojines, bloques de espuma o cualquier material que podamos usar para crear caminos.



¿Cómo jugamos? Creamos diferentes caminos en el suelo. Podemos caminar sobre las líneas, saltar de aro en aro, pasar por encima de las piedras o avanzar con equilibrio. ¡Cada camino es una nueva aventura!



Adáptala: Con los más pequeños, hacemos caminos cortos y sencillos, acompañándolos de la mano si es necesario. Con los mayores, añadimos retos: ir hacia atrás, llevar un objeto sin que se caiga o hacerlo más rápido.



4

MOVIMIENTO Y DIVERSIÓN



Propuestas para movernos, expresarnos y pasarlo bien juntos.

16 EXPRESIÓN CORPORAL Y ATENCIÓN

BAILA, BAILA... ¡STOP!



Necesitamos: música alegre, un altavoz o móvil y un espacio amplio y seguro para movernos.



¿Cómo jugamos? Bailamos libremente cuando suena la música. Cuando paramos la música y decimos "¡STOP!", nos quedamos quietos como estatuas en la posición en la que estemos. ¡A ver quién aguanta más sin moverse!



Adáptala: Con los más pequeños, paramos la música de vez en cuando para hacer pausas cortas. Con los mayores, añadimos retos: quedarse con una parte del cuerpo tocando el suelo, hacer una figura concreta o cambiar de ritmo (rápido/lento).



17 EXPRESIÓN CORPORAL Y COORDINACIÓN

NOS MOVEMOS COMO...



Necesitamos: tarjetas o imágenes de animales, música alegre y un espacio amplio para movernos.



¿Cómo jugamos? Sacamos una tarjeta y nos movemos imitando al animal que nos ha tocado: saltamos como una rana, volamos como un pájaro, caminamos como un oso... ¡Podemos cambiar de animal todas las veces que queramos!



Adáptala: Con los más pequeños, usamos animales sencillos y movimientos básicos. Con los mayores, proponemos retos: imitar al animal en silencio, hacerlo muy lento/muy rápido o adivinar qué animal movemos sin verlo.



18 EXPRESIÓN CORPORAL Y ATENCIÓN

ISLAS MUSICALES



Necesitamos: aros, cojines, alfombras pequeñas o cualquier material que podamos usar como "islas". Un altavoz o música divertida.



¿Cómo jugamos? Colocamos las "islas" por el espacio. Bailamos y nos movemos libremente mientras suena la música. Cuando se para, buscamos rápidamente una isla y nos quedamos quietos. ¡Quien no encuentre isla, queda fuera una ronda!



Adáptala: Con los más pequeños, usamos menos islas y damos más tiempo para llegar. Con los mayores, añadimos retos: quitar una isla cada ronda, movernos de una manera concreta o hacer una pequeña coreografía antes de parar la música.



19 COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL

¡EN MARCHA!



Necesitamos: tarjetas o carteles con colores, formas o señales (rojo, amarillo, verde...), música y un espacio amplio para movernos.



¿Cómo jugamos? Colocamos las tarjetas por el espacio. Nos movemos libremente mientras suena la música. Cuando enseñamos una tarjeta, hacemos lo que indica: paramos, andamos, vamos hacia delante, saltamos... ¡Atentos a la señal!



Adáptala: Con los más pequeños, usamos pocas señales y las acompañamos con gestos. Con los mayores, añadimos más tarjetas o combinamos dos acciones seguidas (por ejemplo: amarillo + salto). Podemos proponer retos: ¿quién lo hace más rápido?





20

EXPRESIÓN CORPORAL Y RELAJACIÓN

EL MAR SE MUEVE



Necesitamos: música suave, pañuelos, telas azules o cualquier material que podamos usar como olas, y un espacio amplio.



¿Cómo jugamos?

Nos movemos por el espacio al ritmo de la música imitando el mar: olas grandes, olas pequeñas, la marea sube, la marea baja... Podemos usar pañuelos o telas para crear olas con nuestro cuerpo y con las manos.



Adáptala: Con los más pequeños, hacemos movimientos libres y suaves imitando el mar.

Con los mayores, añadimos retos: hacer olas con todo el grupo, formar figuras con nuestro cuerpo (barco, estrella de mar, pez...) o combinar movimientos rápidos y lentos.



¡FELIZ CURSO!

@mdemaestra_marta

