



**MATERIAS:** DESTREZAS  
LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS,  
EDUCACIÓN ARTÍSTICA, EDUCACIÓN  
FÍSICA

**EDAD:** 1° PRIMARIA (6-7 años)

### OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Esta propuesta didáctica busca proporcionar recursos a los docentes para trabajar la actividad física como pilar para una vida saludable. Concretamente, todas las actividades parten de un cuento motor o vivenciado. Es decir, una narración para que el alumnado la represente empleando su cuerpo. Con ella se busca trabajar, entre otros aspectos, la conciencia corporal, la atención, la comprensión y algunas técnicas sencillas de relajación y respiración consciente.

Estas posturas y técnicas pueden resultar útiles en momentos futuros, como estrategia de control de la ira, para tranquilizarnos cuando estamos muy alterados o para concentrarnos en una actividad posterior.

Algunas recomendaciones para llevar a cabo la actividad.

- Para realizar la actividad es recomendable un sitio amplio, como una sala de usos múltiples o un gimnasio.
- Crea un clima agradable y relajado, puedes atenuar la luz, poner música bajita, utilizar incienso...
- Puede ser interesante que el cuento empiece y acabe con un sonido concreto como un el que produce un cuenco tibetano, una campanita o un triángulo.
- Cada niño o niña necesitará ropa cómoda y una esterilla o toalla que le delimite el espacio en el que se va a mover.
- Los cuentos motores, como todas las actividades, necesitan práctica. Es posible que la primera vez que pongáis en funcionamiento esta propuesta en el aula, los niños y niñas estén nerviosos. Con paciencia y práctica saldrá cada vez mejor y costará menos que estén atentos y concentrados.
- Divertíos. Recuerda que el objetivo es que sean conscientes de su propio cuerpo a través de una actividad diferente y motivadora, por eso, disfrutadla juntos.
- Esto solo es una propuesta para el aula, nadie mejor que tú conoce a sus alumnos y alumnas. Permítete variar la actividad en función de la respuesta de tu alumnado, alarga en el tiempo las partes que consideres convenientes, acorta las que no te parezcan apropiadas e incluso suprime alguna si se alarga demasiado la actividad.

## TRABAJO EN EQUIPO

- 1 \_ Cuento motor. Los súper poderes
- 2 \_ Juego de emparejar
- 3 \_ La postura del árbol
- 4 \_ ¿Cómo me he sentido?
- 5 \_ Mural cooperativo

### 1 \_ Cuento motor. Los súper poderes

Antes de empezar con el cuento motor, es importante que el alumnado conozca las posturas que pondrá en práctica durante el cuento.

Dedicad unos minutos antes de la narración para conocerlas a través de [la presentación de CANVA](#) que os proponemos. Practicándolas todos juntos podréis resolver las dudas que surjan y corregir posturas.



A continuación, ya puedes [proyectar el cuento en la pizarra digital](#) para que todos y todas puedan poner en práctica las posturas aprendidas, mientras la oradora les explica cómo se sienten los súper poderes mientras las practican.

Puedes para la proyección tantas veces como consideres necesario, recordando cómo realizar la postura y mantener la respiración. En especial, en la postura del camello y la cobra, es importante mantener las piernas y culete muy apretados, para no lastimarse las lumbares.

## 2 \_ JUEGO DE EMPAREJAR

---

Para que les sea más fácil recordar cómo es cada postura, para futuras ocasiones que quieras ponerlas en práctica, podéis resolver en gran grupo o por equipos este sencillo [juego de emparejar de Genially](#)



## 3 \_ LA POSTURA DEL ÁRBOL

---

Uno de los aspectos fundamentales de esta actividad, basada en diferentes posturas de yoga, es **tomar conciencia de nuestro propio cuerpo y respiración**, en qué partes del cuerpo se están ejercitando en cada momento, atentos a si se produce o no alguna molestia y acompañando los movimientos con respiración abdominal pausada.



A modo de ejemplo, a través de esta [presentación de Genially](#), les podemos mostrar la postura del árbol y que partes del cuerpo se ejercitan. Posteriormente podéis volver a realizar la postura, indicándoles que sean conscientes de las partes del cuerpo que habéis mencionado en la presentación y que imaginen cómo

el oxígeno llega a cada una de ellas mientras respiran.

#### 4 \_ ¿CÓMO ME HE SENTIDO?

Al finalizar es interesante que valoren cómo se han sentido durante la actividad. Puedes proyectar esta [presentación de CANVA](#) para que se expresen libremente sobre ello.

