

# PROGRAMACIÓN ANUAL DE JUEGOS COOPERATIVOS PARA QUINTO DE PRIMARIA.

Recordamos que no hay que hacer todas las actividades programadas para cada sesión.

Duración de cada sesión 45 a 60 minutos.

## 1ª sesión.

Énfasis	Nombre del juego	Coefic de cooper
Presentación:	<b>CAJA CON MUÑECO.</b>	
Distensión:	<b>AGARRO UNA MANZANA.</b>	
Energizante:	<b>TITA, TITA. (Audio)</b>	
Confianza:	<b>EL ESPECTÁCULO.</b>	
Cooperativo:	<b>EL COLCHÓN DE AGUA.</b>	

Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:

## 2ª sesión.

Énfasis	Nombre del juego	Coefi de coope
Conocerse:	<b>ALTER EGO.</b>	
Distensión:	<b>EL HOSPITAL.</b>	
Energizante:	<b>GIGANTES, HADAS Y BRUJAS.</b>	
Cooperativo:	<b>NOS LIAMOS CON LAS MANOS AGARRADAS.</b>	
XG::	<b>GOL - COZ.</b>	

Media del coeficiente de cooperación  
Programado para esta sesión:

## 3ª sesión.

Énfasis	Nombre del juego	Coefi de coope
Distensión.	<b>LA MOTOCICLETA.</b>	
DANZA:	<b>SULAM Y AKOV. (Israel) Cherkassiya. (Audio)</b>	
Estima:	<b>EL BESO SECRETO.</b>	
Cooperativo::	<b>ARRAN SAN SAN. (Audio)</b>	
Masaje:	<b>MASAJE SIMPLE.</b>	

Hablamos de los Juegos Cooperativos.  
Inventamos un Juego Cooperativo.

Media del coeficiente de cooperación  
Programado para esta sesión:

## 4ª sesión.

Énfasis	Nombre del juego	Coefi de coope
Distensión:	<b>AL AUTO DE MI JEFE. (Audio)</b>	
Contacto:	<b>LA GUARDABOSQUES.</b>	
Cooperativo:		
Confianza:	<b>QUE ME CAIGO.</b>	
Estima:	<b>OSAS AMOROSAS.</b>	

Recordamos lo que hemos hecho, evaluamos, Explicamos y Aplicamos  
Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:

**Puedes encontrar grabaciones sonoras de las actividades que tienen la indicación (Audio) después del título en este enlace:**

<https://drive.google.com/?tab=mo&authuser=0#folders/0B1tHHZVWrGFSRW5yRHQ3OWFRSE0>

**Cuando estés en esta página, seleccionas la actividad que quieres escuchar. Cliquesas con el botón derecho del ratón y eliges descargar (download).**

Al entrar en este enlace encontrarás que las grabaciones están repartidas en capítulos correspondientes con los mismos cuadernillos de la publicación. Dentro de cada capítulo encontrarás las grabaciones audio por orden alfabético.

Más información sobre JUEGOS COOPERATIVOS en [educarueca.org/spip.php?article574](http://educarueca.org/spip.php?article574)

## **DESARROLLO DE LAS SESIONES.**

Tengamos en cuenta los objetivos y los énfasis a ver si se van consiguiendo. Dialoguemos con el grupo frecuentemente para comprobarlo.

### **Primera sesión.**

Nos presentamos al grupo y a las profesoras. Decimos lo que queremos hacer y repasamos las fechas de las sesiones que vamos a hacer.

#### **CAJA CON MUÑECO.**

Énfasis: **Presentarse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Recordamos esas cajas de sorpresa que se abren y sale de repente un muñeco articulado en cuyo interior hay un muelle suave de alambre que le hace estirarse y tambalearse.

Ahora una persona se encoge como si estuviera en el interior de la caja. A la de tres se abre la caja y salta estirándose como si fuera el muñeco de esa caja mágica y dice su nombre.

- ¡Hola! Me llamo Alejandro.

Continuamos realizando el ejercicio siguiendo un orden hasta que oigamos el nombre de todas las personas del grupo.

#### **AGARRO UNA MANZANA.**

<http://www.youtube.com/watch?v=cNEc0zH8Je4>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie.

Yo recito lo siguiente con acento andaluz y tras cada verso el grupo repite lo que digo y los gestos.

Agarro una manzana (*gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol*)

Y el cuerpo ....

relajao, relajao, relajao. (*Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.*)

Agarro una manzana (*gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol*)

La miro (*gestos de mirar a la manzana*)

Y el cuerpo ....

relajao, relajao, relajao. (*Gestos de cuerpo relajado moviendo las caderas y dejando los brazos sueltos.*)

Agarro una manzana (*gesto de agarro una manzana de lo alto de un árbol*)



Una vez terminada, la monitora grita: **Juanita**. Las personas que hayan coincidido como parejas se agarran de las manos, elevan las piernas derechas entrelazando los pies como un gancho. Esa será su pareja número tres.

Se repite la actividad varias veces y la monitora puede decir cualquiera de las palabras anteriores al azar para que hagan los movimientos correspondientes.

Cuando se dice Tita, buscan su primera pareja y la abrazan.

Cuando se dice Juan, buscan su segunda pareja y se hacen el masaje.

Cuando se dice Juanita, buscan la tercera pareja para hacer el gancho con las piernas.

Puede ser que el grupo se descoloque cada vez que les pedimos una acción. Pero les ayudamos a recomponerlo en su situación inicial para hacer una fase nueva.

FUENTE: Ibagué. 01

## EL ESPECTÁCULO.

Énfasis: **Afirmación**.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Escribimos en el encerado esta lista:

- Lee en voz alta un texto breve.
- Camina por la sala con un libro sobre la cabeza.
- Recita una poesía en público.
- Habla durante dos minutos acerca de lo que más te gusta.
- Haz una pantomima de una persona dormida que se levanta.
- Imita el rebuzno de un burro.

Luego pedimos que realicen alguna de estas actividades mientras les miramos.

### **Reflexión:**

¿Cómo se ha sentido cada persona durante la actuación? ¿Confiamos, desconfiamos, estamos seguras en el grupo y con nosotras mismas?

## EL COLCHÓN DE AGUA.

Énfasis: **Cooperar**.

Coefficiente de cooperación: **8**.

¿Sabéis lo que es un colchón de agua?

Una persona (**1**) se coloca a cuatro patas con las rodillas y las palmas de las manos en el suelo. La espalda bien elevada.

Puede subir y bajar la espalda. Moverla hacia delante, hacia atrás, a derecha, a izquierda. . .

Se ponen de pie cuatro personas más en forma de cuadrado

Una sexta persona hará como que se echa a dormir sobre (**1**) el colchón de agua mirando hacia arriba mientras las otras cuatro personas que están formando el cuadrado la ayudan sujetando la muñeca derecha, la muñeca izquierda, el tobillo derecho y el tobillo izquierdo.

En este momento quien hace de colchón (**1**) comienza a moverse en todas las direcciones.

Después se intercambian los papeles.

Lo podemos ir haciendo un grupo tras otro. O si son responsables, les pedimos que formen grupos y lo vayan haciendo de forma autogestionada.

Pedimos a todas las participante que se repartan en grupos de seis personas para hacer la actividad.



Repasamos lo que hemos hecho durante la sesión y qué objetivos hemos trabajado con esas actividades.

Hacemos algunas reflexiones y valoraciones de lo que hemos hecho.

## Segunda sesión.

Nos presentamos al grupo y a las profesoras. Les preguntamos sus nombres y que nos cuenten algo.

Les preguntamos a ver qué recuerdan de la sesión anterior y qué repercusión tuvo lo aprendido en su vidas.

### ALTER EGO.

Énfasis: **Conocerse.**

Coficiente de cooperación: **7.**

*¿Os gusta hacer teatro? ¿A quién le gusta?*

Una persona escenifica y se presenta como si fuera otra del grupo haciendo los gestos característicos y contando su vida como si fuese propia.

Cada persona se presenta como si fuese otro miembro del grupo contando no sólo datos de su vida sino también cómo piensa, cómo siente, cómo actúa, . . . .

**- Tengo dos hermanas más pequeñas y mi padre me recoge a la salida del colegio por la tarde. . . . . Tengo un animal y un trozo de huerto en la casa del pueblo.**

Las demás adivinarán a qué persona del grupo está representando.

Sólo se puede realizar esta actividad cuando el grupo se conoce muy bien e incluso en este caso es conveniente tener un momento para cambiar impresiones en privado con la persona a la que vamos a representar.

#### **Reflexión:**

¿Te gusta hacer teatro? ¿Te gusta hacer como si fueras otra persona? ¿Te parece bien imitar a alguien? ¿Te molesta que te imiten?

### EL HOSPITAL.

Énfasis: **Energizar.**

Coficiente de cooperación: **5.**

Nos sentamos en círculo grande cada persona con su silla.

Repartimos a cada niño el papel que desempeñará en este juego: **camilla, persona herida, ambulancia y enfermera.** Asignamos los papeles a cada niño de forma consecutiva

comenzando en un punto cualquiera y repitiendo la serie cada vez que se acaba.

El docente se quedará aparte y contará una historia en la que aparecen esas palabras.

Les explicaremos a los niños que cada vez que escuchen una de esas palabras tendrán que seguir estas indicaciones:

- Cuando aparezca «camilla», quienes tienen el papel de camilla se cambian de silla.
- **Cuando se dice «persona herida», quienes que hacen de personas heridas se cambian de silla diciendo: «¡Qué dolor!».**
- Cuando se dice «ambulancia», quienes tienen el papel de ambulancia se cambian de silla gritando: «ni...no, ni...no, ni...no».
- Cuando se dice «enfermera», quienes tienen el papel de enfermera se cambian de silla comentando: «¡A ver la herida, a ver la herida!».
- **Una vez que las participantes han aprendido el juego, les contamos que la palabra «hospital» significa que todas debemos cambiarnos de lugar.**

*Una vez vi en televisión una noticia dolorosa. Un coche chocó contra un árbol. Entonces se veía que había una **persona herida**. También se veía que llegaba una **ambulancia**. Apareció una **enfermera** . . . . . y trajeron una **camilla**. . . . . Pusieron a la **persona herida** . . . . . sobre la **camilla** . . . . . y la metieron en la **ambulancia** . . . . . que se fue junto con la **enfermera** . . . . . hacia el **hospital** . . . . .*

Podemos pedir a alguna de las niñas (que tenga fluidez verbal) que repita la misma historia que contó el docente o que se invente otra nueva, pero recordando que tienen que aparecer las palabras antes citadas.

Recogido en Bogotá, 01

#### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Habéis tenido algún problema? ¿Habéis tenido algún accidente aunque sea pequeño? ¿Qué podemos hacer para no hacernos daño?

¿Ayudamos a las personas que tienen algún problema?

## GIGANTES, HADAS Y BRUJAS.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **5.**

Nos ponemos de pie en una sala muy amplia (gimnasio o patio).

Nos colocamos unas enfrente a otras en dos filas, la mitad del grupo en cada lado.

Aprendemos los gestos que vamos a utilizar. Cuando hagamos de **gigantes**, nos estiramos hacia arriba elevando los brazos y diciendo: ¡*U u u h!* Hacemos un ensayo.

Cuando hacemos de **hadas**, decimos: ¡*Clin!* y movemos una mano como golpeando una barita mágica. Ensayamos.

Cuando hagamos de **brujas** estiramos los brazos hacia adelante agitando las manos y diciendo: *Abra cadabra*. Probamos.

Ahora se reúne cada grupo y decide en secreto qué personaje va a representar.

Una vez decidido, nos ponemos mirando a la otra fila.

Cuando la dinamizadora diga: **Una, dos y tres**, cada grupo representa su personaje de manera que si un grupo elige *gigantes* dará un abrazo a alguien del grupo que hace *hadas*.

Las *hadas* abrazan a las *brujas* y las *brujas* a los *gigantes*.

Si los dos grupos representan el mismo personaje, volvemos a repetir.

Repetimos la misma actividad varias veces.

Cada grupo vuelve a representar un nuevo personaje cuando la lideresa diga: Uno, dos y tres.

## NOS LIAMOS CON LAS MANOS AGARRADAS.

Énfasis: **Cooperación**, contacto.

Coefficiente de cooperación: **8.**

Se ponen de pie siete personas en círculo agarradas de las manos en un lugar libre de objetos.

Recordamos lo que es *a cámara lenta* y les pido que hagan la actividad muy despacito imitando el paso de las tortugas.

Levantamos los brazos y se mueven por debajo de otros brazos sin soltarse las manos de manera que se lían.

Cuando veo que hay una dificultad grande, les digo ALTO!

Entonces les pido que se deslíen lentamente sin soltar las manos y dándose ideas unas a otras.

Analizamos lo sucedido y lo repetimos con otros grupos hasta que hayan participado todas las personas.

FUENTE: C. P. La Encina. 06



## GOL - COZ.

Énfasis: **Relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos en círculo de pie en un lugar amplio. Les recordamos que las futbolistas se entrenan dando patadas a un balón. Ahora no tenemos balón pero nos lo imaginamos y damos una patada fuerte. Lo repetimos otra vez, y otra. . . .

Los burros dan patadas hacia atrás. Las dan con fuerza. Imaginemos que somos un burro que da patadas fuertes hacia atrás. Cuidado, no golpeemos las sillas.

Ahorita lanzamos el balón con la pierna derecha y damos una coza hacia atrás con la pierna izquierda. Lo hacemos con un ritmo fijo y continuo.

Repasamos lo que hemos hecho durante la sesión y qué objetivos hemos trabajado con esas actividades.

Hacemos algunas reflexiones y valoraciones de lo que hemos hecho.

## Tercera sesión.

Nos presentamos al grupo y a las profesoras. Les preguntamos sus nombres y que nos cuenten algo.

Les preguntamos a ver qué recuerdan de la sesión anterior y qué repercusión tuvo lo aprendido en su vidas.

### LA MOTOCICLETA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Imaginamos un paseo en motocicleta.

Nos sentamos en círculo.

La primera persona hace gestos de ir en moto diciendo "*bruum*" y lanza el gesto a la persona que está al lado.

Ésta lo repite en la misma dirección, y así por todo el círculo hasta que alguien contesta con gesto de que frena y dice "*Ñii*". Entonces el "*bruum*" tiene que volver en sentido contrario.

Después les enseñamos que quien quiera puede decir "*Brum-va-púm*" mirando a otra persona que está al frente y haciendo un gesto de lanzamiento con la cabeza.

Entonces el "*bruum*" cruza el círculo hasta la persona que está en frente quien continua la actividad.

Continuamente hacemos con las manos el gesto de acelerar la motocicleta e impulsamos la cabeza en la dirección hacia donde va el sonido.

### SULAM Y'AKOV. (Israel) Cherkassiya. (Audio)

Énfasis: **Cooperación**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos colocamos en círculo con las manos agarradas. Hay cuatro compases con música de introducción.

(A) Pie derecho a la derecha. Pie izquierdo a la derecha ambos a ritmo de negra. Pie derecho a la derecha a ritmo de blanca. Pie izquierdo adelante. Pie derecho adelante ambos a ritmo de blanca. Pie izquierdo a la izquierda. Pie derecho a la izquierda ambos a ritmo de negra. Pie

izquierdo a la izquierda a ritmo de blanca. Pie derecho atrás. Pie izquierdo atrás ambos a ritmo de blanca. Se hace todo otra vez más.

(B) Paso lateral a la derecha con el pie derecho. Punta del pie izquierdo a la derecha en blanca ambas. Pie derecho atrás. Pie izquierdo atrás en negra. Pie izquierdo pisa en blanca girando el cuerpo para colocarlo mirando a la izquierda. Pie derecho adelante. Pie izquierdo adelante en negra sabiendo que estamos mirando hacia la izquierda. Pie derecho adelante en blanca a la vez que vamos girando el cuerpo para ponerlo mirando a la derecha. Pie izquierdo adelante, pie derecho adelante ambas en negra. Pie derecho en blanca colocando el cuerpo mirando al centro del círculo. Toda esta serie se repite de nuevo.

### EL BESO SECRETO.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Pedimos una persona voluntaria para hacer un juego de estima.

Esta se tapa los ojos con una bufanda o un pañuelo bien alargado.

Quien propone la actividad va señalando con el dedo índice a diferentes personas del grupo preguntando: *¿Ésta? . . . ¿Ésta? . . . . . ¿Ésta? . . . . .* La persona que tiene los ojos tapados irá contestando *Sí* o *No* a su gusto. Cuando diga *Sí* ya tenemos la persona elegida a la que dará el beso.

A continuación, quien propuso el juego señala diferentes partes de su propio cuerpo preguntando: *¿Aquí? . . . . ¿Aquí? . . . . ¿Aquí? . . . . ¿Aquí? . . . .* La que tiene los ojos tapados irá contestando *Sí* o *No* a su gusto. Cuando diga *Sí* ya tenemos el sitio elegido donde ella dará el beso.

Después se le pregunta a la persona de ojos cerrados cuántos besos dará a la persona elegida en el lugar indicado. Para ello se levantan diferente cantidad de dedos, a lo que responderá *Sí* o *NO*. Cuando diga *Sí*, ese es el número de besos que ha de dar.

En ese momento se destapa los ojos y acompañamos a la voluntaria hacia la persona

que eligió para que la dé los besos seleccionados en el lugar que eligió en secreto cuando dijo *Sí*.

Probablemente haya más personas en el grupo que quieran repetir la actividad.

**VARIACIÓN:**

Formamos todas un círculo. En el centro se coloca una voluntaria con los ojos cerrados. Estira un brazo y un dedo girando sobre sí misma. Cuando ella quiera, se para apuntando con el dedo a una persona concreta.

A continuación, la persona señalada levanta una mano y la va pasando muy despacio por todas y cada una de las partes del cuerpo. En un momento dado, quien está en el centro dice: *"¡Alto!"*

La persona del centro se destapa los ojos y dará un beso a la persona que estaba señalando cuando paró de girar el brazo.

El beso se lo dará en la parte del cuerpo que tenía esta persona cuando la del centro dijo: *"¡Alto!"*

Recogido en Los druidas, Medellín. 00

**ARRAN SAN SEN. (Audio)**

<http://www.youtube.com/watch?v=9715T5aA4mA>

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo mirando al centro.

Cantamos y gesticulamos frase por frase primero y luego todo seguido. Lo aprenden con facilidad.

The musical notation is written on a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#). It consists of three lines of music. The first line starts with a G chord and has the lyrics "A ran san san, a ran san san, cu li" with three "+" marks under each of the "san" words. The second line starts with a D7 chord and ends with a G chord, with lyrics "cu li, cu li, cu li, cu li an san san." and "x" marks under each "cu li" and "+" marks under "an san san". The third line has lyrics "A ra bi, a ra bi, culi, culi, cu li cu li a bi." with "x" marks under "culi, culi, cu li" and curved arrows under "A ra bi" and "a bi".

+ = palmadas sobre las rodillas.

x = palmadas en las nalgas propias.

(Flecha curvada) = se levantan las manos a lo alto y se dobla el tronco hacia abajo como si fuese una oración musulmana.

1  
**Arran san sen,**

1  
**Arran san sen,**

2  
**Guri, guri, guri, guri,**

1  
**Guri an san sen.**

1  
**Arran san sen,**

1  
**Arran san sen,**

2  
**Guri, guri, guri, guri,**

1  
**Guri an san sen.**

3 3  
**Ara bi, ara bi,**

2  
**Guri, guri, guri, guri,**

3  
**Guri abi.**

3 3  
**Ara bi, ara bi,**

2  
**Guri, guri, guri, guri,**

1  
**Guri an san sen.**

1= Tres palmadas sobre las rodillas.

2= Tres palmadas sobre las nalgas propias.

3= Elevamos las manos a lo alto y doblamos el tronco hacia abajo como si fuese una oración musulmana.



Lo repetimos de nuevo realizando el número 1 en las rodillas de la compañera de la derecha.

Lo hacemos una vez más realizando el número 1 en las rodillas de la compañera de la izquierda.

Finalmente lo cantamos como la primera vez.

## **MASAJE SIMPLE.**

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie por parejas procurando no llevar ropa de abrigo.

Una se pone delante y otra detrás.

Quien da el masaje eleva las manos, las agita y las frota.

Hacemos unos pases suaves y ligeros, casi sin tocar a la persona de adelante, con las manos muy relajadas.

Después lo repetimos tocando con las yemas de los dedos.

Frotamos con las palmas de las manos estiradas en distintas partes del cuerpo, la cabeza, los hombros, la espalda, . . . las piernas,

...

Presionamos con las yemas de nuestros dedos o con el puño cerrado sobre algunos puntos del cuerpo de la persona a la que estamos masajeando.

Amasamos suavemente.

Buscaremos el máximo silencio.

Con las manos iremos escuchando el cuerpo de quien masajeamos.

Si ponemos atención notaremos lo que nos dicen los músculos . . .

Comentamos lo sucedido para ver cómo mejorar la actividad.

La persona que estaba delante se pone detrás y repetimos el ejercicio intentando realizarlo mejor.

## **Reflexión:**

Comentamos lo sucedido, la utilidad de los distintos movimientos, las dificultades encontradas, . . .

Qué movimientos nos han gustado, cuales no nos han gustado. ¿Qué hacemos o decimos cuando nos tocan de una manera que no nos gusta? A veces alguien nos da un golpe fuerte y no nos gusta.

## **Continuidad:**

Después se cambian los papeles y repetimos el ejercicio.

## **Hablamos de los Juegos Cooperativos.**

¿Qué son? ¿Cómo son? ¿Qué características tienen? ¿En qué se diferencian de los demás? ¿Qué aprendemos con los Juegos Cooperativos?

Inventamos un Juego Cooperativo.

## Cuarta sesión.

Nos presentamos al grupo y a las profesoras. Les preguntamos sus nombres y que nos cuenten algo.

Les preguntamos a ver qué recuerdan de la sesión anterior y qué repercusión tuvo lo aprendido en su vidas.

### AL AUTO DE MI JEFE. (Audio)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Todas cantamos la canción a la vez que hacemos los siguientes gestos:

Compases 2, 6 y 10 = Imaginamos que las dos manos están agarradas a un volante.

Compases 3, 7 y 11 = Ponemos la mano derecha estirada en la frente como un saludo militar .

Compases 5, 9 y 13 = Dibujamos una rueda en el aire.

Compás 16 = Hacemos como si estiramos un chicle que tenemos sujeto con los dientes.



Al au to de mi je fe se le ha pin chad ou na  
rue da. Al au to de mi je fe se le ha pin cha  
douna rueda. Al auto de mi je fe se le ha  
pin chad ou na rueda. La arreglamos con chicle.

Primero cantamos una vez la canción entera con los gestos después de haberla ensayado.

- + Repetimos la canción con los gestos y cada vez que aparece la palabra **auto** la sustituimos por el sonido "Ruum".
- + Volvemos a repetir la canción con los gestos y ruum en lugar de auto. Además cuando aparece la palabra **jefe** hacemos el gesto pero no decimos ninguna palabra.
- + Repetimos la canción tal como se indica en el párrafo anterior. Además la palabra **pinchado** la sustituimos por el sonido "Psss.s. .".
- + Repetimos todo igual callándonos la palabra **rueda** y diciendo en su lugar: ¡Boing!.
- + Finalmente lo repetimos todo como en el apartado anterior y la palabra **chicle** la sustituimos por el sonido "Ñiii..."

### LA GUARDABOSQUES.

Énfasis: **Contacto.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Tengo una amiga que cuida los bosques.

Necesitamos un sitio muy amplio. Coloco cuatro personas en hilera separadas 40 cm. una de otra. Detrás de cada una de ellas se colocan el resto de las personas del grupo en filas iguales de largas.

Nos imaginamos que somos árboles del bosque. Sentimos al aire. . . . Respiramos suavemente. . . . Cerramos os ojos . . . . Hacemos como que oímos los pajaritos. . . . Tenemos ramas (*elevamos los brazos*) . . .

La guardabosques (*una niña voluntaria*) entra despacito al bosque, pasea por el bosque, camina, mira a los árboles, toca el tronco de los árboles para ver si están sanos, . . .

Elegimos otra persona que hace de guardabosques. Los árboles no mueven los pies. Intentan cerrar los ojos y escuchar. La guardabosques pasea entre los árboles, los cuida, . . observa, . . .

Lo repetimos varias veces más, eligiendo diversas personas que se caminan por el bosque.

#### Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Qué dificultades habéis tenido?

## QUE ME CAIGO.

Énfasis: **Confianza.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Paseamos por una sala amplia libre de obstáculos.

Cada persona cuando quiere puede decir: *Que me caigo . . . .* Y se deja caer al suelo.

El grupo estará atento para conseguir que nadie llegue al suelo.

Si parece difícil o da miedo, la tallerista señala con el dedo a una persona que dirá la frase y será protegida por el resto del grupo.

Recogido en Medellín. 00

## OSAS AMOROSAS.

Énfasis: **Estima.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

¿Conocéis las osas? ¿Os gustan? ¿Cómo son? Son fuertes pero nunca hacen daño a nadie. Son peludas y cuando abrazan se elevan y lo hacen con suavidad porque su pelaje es suave.

Paseamos por la sala sin tocar a nadie, respiramos, observamos los árboles imaginarios. Nos paramos.

Damos un abrazo suave de osa a cámara lenta a la primera persona que encontramos. Nos separamos. Respiramos. Caminamos sin tocar a nadie. Nos paramos.

Damos a alguien un abrazo de costado, . . . Nos separamos. Caminamos. Nos paramos.

Ahora damos a alguien un abrazo por la espalda. . . . Caminamos. Nos paramos.

Ahora damos un abrazo a alguien distinto poniendo cachete con cachete.

Podemos hacer otras variaciones similares de acuerdo con los tipos de abrazos que más nos gustan, siempre con la suavidad de las osas.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Os habéis sentido marginadas en alguna ocasión? ¿Habéis repetido los abrazos con las mismas personas? ¿Hay personas a las que no os apetece abrazar?

**Recordamos lo que hemos hecho a lo largo de las diferentes sesiones.**

**Preguntamos a ver si han entendido algo de los objetivos y los énfasis que proponíamos en cada actividad.**

**Intentamos averiguar si el trabajo realizado les ha servido para mejorar sus relaciones de grupo en la vida real.**

Hablamos con las profesoras del grupo sobre estos temas.