

PROGRAMACIÓN ANUAL PARA SEXTO 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	Coefi de coope
Presentación:	CHOCA ESOS CINCO.	7
Distensión:	ADIVINA DÓNDE ESTÁ.	6
Energizante:	LEO TU ESPALDA.	6
Confianza:	ALTO SECRETO	
Cooperativo:	LA CAMISA DE LA CULEBRA.	

Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:

2ª sesión.

Énfasis	Nombre del juego	Coefi de coope
Conocerse:	PASEO MUSICAL (Audio)	7
Distensión:	DESCRIPCIÓN DIVERSIFICADA.	7
Energizante:	LARAN LAN LERO. (Audio)	
Cooperativo:	CONCIERTO GRUESO.	
XG::	CONCIENCIA DEL CUERPO.	

Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:

3ª sesión.

Énfasis	Nombre del juego	Coefi de coope
Distensión:	FILA LOCA.	6
DANZA:	RELICARIO DE BESOS. Vallenato.	
Estima:	TE QUIERO, EN LA ESPALDA.	
Cooperativo:	EL COLCHÓN DE AGUA.	
Masaje:	MASAJE EN CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.	

Hablamos de los Juegos Cooperativos.
Cada una escribe en Din A 3 de forma artística:
JUGAMOS TODAS JUNTAS, y lo decora.

Media del coeficiente de cooperación programado para esta sesión:

4ª sesión.

Énfasis	Nombre del juego	Coefi de coope
Distensión:	DIBUJAR CON LOS OJOS CERRADOS.	7
Contacto:	EL ESPEJO DE ESPALDAS.	
Cooperativo:	ARQUITECTURAS CON EL OVILLO.	
Confianza	EL ÁRBOL Y EL VIENTO.	
Estima:	REGALOS SONOROS.	

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.

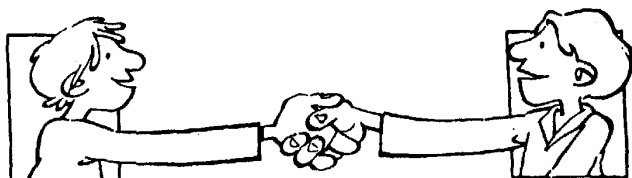
Más información sobre JUEGOS COOPERATIVOS en educarueca.org/spip.php?article574

DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Primera sesión.

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

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



CHOCA ESOS CINCO.

Énfasis: **Presentarse**, energizante.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Nos colocamos de pie en círculo.

Una persona corre por fuera alrededor del círculo y selecciona a otra persona tocándola en el hombro. La primera sigue corriendo en la dirección que llevaba. La segunda corre en dirección contraria. Ambas corren por fuera y cuando se encuentran a mitad de camino chocan los cinco, preguntándose el nombre, *dónde viven, qué cosa les gusta*. . y siguen corriendo alrededor del círculo por fuera, en direcciones contrarias.

Los dos intentan llegar primero al hueco que ha quedado libre. La última en llegar al hueco continúa el juego.

En lugar de correr se puede hacer saltando, de puntillas, de rodillas...

VARIACIÓN:

Haciéndolo con el grupo sentado en sillas, mientras las dos personas corren para encontrarse en la parte posterior del círculo e intentan ocupar la silla vacía.

Cualquiera de los que están sentados al lado del hueco pueden ocuparla dejando la suya libre. Así el lugar vacío cambiará constantemente de sitio.

La persona que se ha quedado sin sitio podrá, si lo desea, decir: *"¿Cómo están ustedes?"*; Todos contestarán: *"Bien"*, cambiándose rápidamente de lugar. El o la que se quede sin silla empieza otra vez el juego.

ADIVINA DÓNDE ESTÁ.

Énfasis: **Distensión**.

Coefficiente de cooperación: **6**.

Nos ponemos en círculo con los brazos echados hacia adelante y los puños cerrados. Una persona voluntaria estará en el centro. Elegimos un objeto pequeñito y lo iremos pasando de mano en mano sin que se vea.

Cuando la persona del centro adivina en qué mano está el objeto, se sienta y quien lo tenía pasa al centro. Se vuelve a empezar.

VARIACIÓN:

Las personas se sientan en círculo y se cogen de la mano. Una se queda en el centro del círculo y detecta por dónde pasa la electricidad.

Para ello debe vigilar atentamente las manos de las jugadoras.

Éstas deben apretarse las manos e ir pasando el apretón de una mano a otra como si fuese electricidad. Si la que está en el centro detecta un punto de conexión eléctrica, cambia su puesto con esta jugadora. El cambio se realiza siempre con la jugadora que pasa la corriente, no con la que la recibe.

LEO TU ESPALDA.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **5.**

Se escribe una palabra distinta en cada tarjeta y se sujeta a la espalda de quienes participan sin que nadie vea su propia tarjeta. Se trata de leer lo que pone en la espalda de las demás personas. Cada una debe impedir que lean su tarjeta mientras intenta ver la de los demás.

Se puede colocar en la espalda un dibujo en lugar de palabras.

ALTO SECRETO

Énfasis: **Confianza.**

Coefficiente de cooperación: **6.**

Cada persona escribe en un papel un secreto, aquello que no ha contado a nadie. Nadie pone el nombre. Se mete en un sobre, se mezclan todos. Al final se rompen y se tiran sin leerse. ¿Cómo se ha sentido cada una en los diferentes momentos de esta actividad? ¿Cuál es el grado de confianza que existe entre las personas del grupo?

Si alguien lo desea, se pueden leer los secretos de las personas que así lo decidan voluntariamente. No se debe forzar a nadie a realizar este ejercicio.

LA CAMISA DE LA CULEBRA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se forma una fila india. Todas abren las piernas y pasan la mano derecha por debajo hacia atrás cogiendo con la mano izquierda la mano de la persona que está delante. Esta es una culebra. ¡Ahora la culebra va a quitarse la camisa!

La instrucción para que la culebra se quite la camisa es que el de atrás se tumbe, y todos vayan andando hacia atrás y tumbándose sucesivamente, sin soltarse de las manos, mientras los restantes van pasando por encima de los tumbados. El último también se tumba, con lo que tendremos a la culebra desnuda.

Pero como hace mucho frío, la culebra comienza a crear una nueva piel. Las personas, sin soltar nunca la mano, se van poniendo de pie una a una mientras avanzan hacia adelante pasando por encima de las que aún no se han levantado.

Segunda sesión.

PASEO MUSICAL. (Audio)

Énfasis: **Conocerse.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

1. Ponemos música y empezamos a andar intentando no tocar a nadie.
2. Cesa la música y cada uno se coge del brazo del que tiene más cerca e intercambian nombres.
3. Empieza otra vez la música y se pasean las parejas agarradas sin chocar.
4. Cesa la música. Se separan las parejas y se cogen a otra persona distinta. Intercambiar nombres y se preguntan cosas.
5. Repetimos los pasos 3 y 4 varias veces.
Podemos preparar preguntas antes de empezar la actividad para que hablen de algo cuando no hay música.

DESCRIPCIÓN DIVERSIFICADA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Se prepara un papel con los siguientes apartados: Nombre, qué hace, cómo, dónde, cuándo. Cada una de las jugadoras contesta a uno de los apartados. La primera pone el nombre, dobla el papel y lo pasa a la segunda, que responde a la pregunta sobre qué hace. Repetimos el mismo mecanismo para el resto de preguntas.

Finalmente estiramos cada uno de los papeles y leemos los resultados. Podemos encontrar algo así como: **Juanito se rasca la nariz con deleite en la bañera cada cinco años.**

LARAN LAN LERO. (Audio)

<http://www.youtube.com/watch?v=GSGqxplz7y4>

<http://www.youtube.com/watch?v=OOvtE3Lc1d8>

Énfasis: **Energizar.**

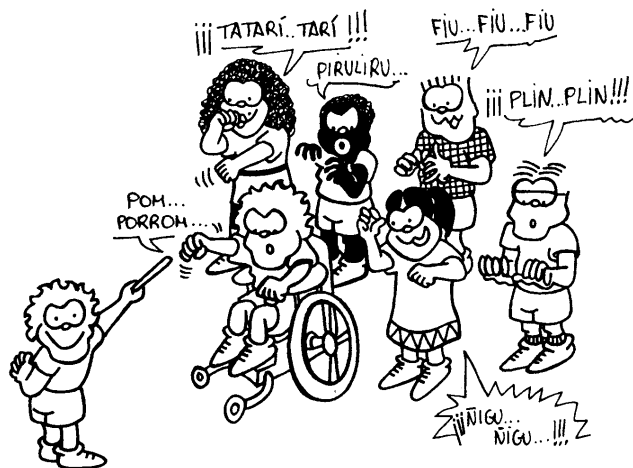
Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo sentadas en sillas individuales muy juntitas o de rodillas en el suelo y cantamos varias veces:



1. Se empieza palmeando con las dos manos tus muslos (*laran*). A continuación (*lan*) tu mano derecha palmea el muslo izquierdo de tu compañera de la derecha y tu mano izquierda tu muslo derecho. En "*le*" vuelves a tus muslos, y en "*ro*" palmeas con tu mano izquierda el muslo derecho de la persona de tu izquierda, y con tu mano derecha palmeas el muslo izquierdo.
Sigues así hasta que acaba la estrofa.
2. Comienzas dando una palmada con tus dos manos en tus muslos. Luego palmeas con tu mano derecha en tu hombro izquierdo y con tu mano izquierda en el hombro derecho. Vuelves a dar palmas en tus muslos y acabas palmeando tu hombro derecho con tu palma derecha y tu hombro izquierdo con tu mano izquierda.
3. Comienzas dando las palmadas en los muslos y luego das con tu palma derecha, primero en el dorso de la mano izquierda, luego a la altura del codo y luego en el hombro. Esto se repite varias veces.
4. Comienzas con las palmadas en los muslos. Llevas tu mano derecha a la oreja izquierda y tu mano izquierda a la nariz. Vuelves a los muslos y llevas tu mano derecha a la nariz y tu mano izquierda a la oreja derecha. Vuelves a los muslos y comienzas de nuevo.

Podemos repetirlo todo otra vez y en esta ocasión iremos algo más rápido.



CONCIERTO GRUESO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Repartimos el grupo grande en tres o cuatro subgrupos. Es conveniente repartir los grupos fijándonos en el timbre de la voz (ancianos, señores, señoritas, bebés).

Cada subgrupo se coloca en un extremo claramente diferenciado de la sala.

La directora de orquesta invita a que cada subgrupo entrene sus voces. Lo podemos hacer por separado cada grupo y luego todos a la vez cantando *la, la, la, la, la.* . . .

Pedimos que cada subgrupo exprese musicalmente con su timbre correspondiente una canción conocida con la sílaba *la, la, la.* . . . O podemos asignar sílabas específicas a cada grupo: *Tilín, tilín, tira ta tira. . . . para pa pa*

La tallerista en el centro va pidiendo a cada subgrupo que se exprese musicalmente y en algunas ocasiones se lo pide a dos o tres grupos simultáneamente.

Cuando hay algo de práctica pedimos al grupo que exprese musicalmente un amanecer.

Una vez preparado lo hará cada grupo por separado y después de forma simultánea todos a la vez.

Repetiremos la misma experiencia expresando cada vez algo diferente: Una ciudad, la guerra, la paz y la alegría.

FUENTE: Jota, Medellín. 00

Reflexión:

Cuando hemos terminado, analizamos lo que sucedió, las dificultades surgidas, la cooperación practicada, las sensaciones expresadas.

CONCIENCIA DEL CUERPO.

Énfasis: **Relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Por parejas, primero uno relaja al otro y después se cambian los papeles. Sin zapatos, gafas y nada que apriete.

"Levanta suavemente el brazo y la mano de tu compañero...acúñalos, siente su peso...dobla el codo, la muñeca, observa la variedad de movimientos...míralo como si nunca lo hubieras visto...fíjate en la complicada estructura interna de la palma de la mano...es un objeto único en el universo...percibe la energía de esa mano...que puede sujetar una cuchara...atar los zapatos...acariciar..."

Despacio las bajas y las dejas. Coges la pierna de tu compañero y la levantas despacio...sientes su peso, su rigidez...Dobla su rodilla, el tobillo, nota las articulaciones...que le permiten correr, saltar...Siente la planta de los pies...que han recorrido paseos tan bonitos...han pedaleado la bicicleta...Deja esa pierna con suavidad y toma la otra para acunarla...

Levanta el otro brazo y mano de tu compañero...Observa las diferencias y semejanzas con el otro brazo y mano...Con una mano debajo del cuello y otra debajo del cráneo levanta la cabeza de tu compañero despacio...acúnala...es el objeto más complejo en el universo...cien billones de neuronas...una gran inteligencia...Tus manos sujetan la cabeza de tu compañero...Igual fue el primer contacto con el mundo...Unas manos sujetando su cabeza en el momento del nacimiento...Dentro ahora hay todo un mundo de experiencias, pensamientos, recuerdos, imágenes, canciones...

Cierra los ojos por un momento, siente el peso de esa cabeza en tus manos. Podría ser la cabeza de un soldado soviético o un general americano o un doctor chino...

Quizás haya algún deseo que quisieras transmitir a tu compañero...lo puedes hacer...a la vez que dejas despacio la cabeza en el suelo..."

Deja un tiempo para que despierten. Las palabras se pueden variar. Lo anterior es sólo un ejemplo.

Tercera sesión.

FILA LOCA.

Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **6.**

Formamos una fila en donde, a un ritmo generalmente rápido, todas hacemos los mismos movimientos que la persona que va delante.

Lo más divertido es hacer movimientos raros pero no los cambies muy rápidos porque las de atrás se perderán. Cuando no se te ocurran más cosas para hacer, te vas al final de la fila y la siguiente inicia los movimientos.

RELICARIO DE BESOS. Vallenato. (Colombia) (Audio)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coficiente de cooperación: **7.**

Nos colocamos por parejas de personas que se miran de frente y distribuidas libremente en una sala espaciosa.

(A) Cada pareja se agarra de las manos con naturalidad y marcan con los pies: Pie derecho a la derecha, iz a la derecha, der a la derecha, iz a la derecha apoyando solo la punta. Con ritmo de tres corcheas y una negra. Pie izquierdo a la izquierda, der a la izquierda, iz a la izq, der a la izquierda apoyando solo la punta. Con el mismo ritmo. Este esquema se repite ocho veces con pasos muy cortitos, dejando que el ritmo se meta en las caderas, mirándose a los ojos y desplazándose adelante, atrás y a los lados suave y libremente. Hay un momentito de espera que puede servir para mentalizarse a la siguiente fase y agarrarse en posición de baile de salón con el cuerpo pegado a la otra persona.

(B) Al comenzar la melodía del cantante marcamos con los pies un ritmo de blanca. El pie derecho avanza al terminar la primera frase del cantante y seguimos izquierdo, derecho, . . . y así sucesivamente. Son ocho versos gramaticales. 32 pulsos musicales que podemos distribuir así: dos veces adelante, dos veces atrás, dos veces a la derecha, dos a la izquierda, dos veces

adelante, dos veces atrás, dos a la derecha y dos a la izquierda. De seguido sin pausa pasamos a

(C) Con las piernas ligeramente abiertas dejamos de mover los pies y seguimos el ritmo con las caderas. Cachete con cachete. Son cuatro frases musicales.

(D) Hacemos **B** de nuevo.

(E) Hacemos **A** pero agarrados en forma de baile de salón.

(F) Hacemos **B** de nuevo.

(G) Hacemos **C** de nuevo.

(H) Hacemos **B** de nuevo.

(I) Hacemos **C** de nuevo.

(J) Hacemos **A** de nuevo hasta terminar.

TE QUIERO, EN LA ESPALDA.

Énfasis: **Estima.**

Coficiente de cooperación: **9.**

Para este juego necesitamos hojas de papel –mejor será reciclado- papel celo, y un rotulador por persona.

Nos ponemos de pie en una sala amplia con una hoja de papel pegada en nuestra espalda.

Vamos escribiendo cosas positivas (*frases o expresiones*) sobre el papel de la espalda de cada persona. Antes de comenzar, podemos escribir en el tablero algún ejemplo de esas expresiones. Será más fácil si escribimos con rotulador.

Al cabo de un rato nos sentamos, despegamos el papel que cada una lleva en su espalda y lo leemos en voz baja.

Podemos compartir los resultados de la experiencia.

EL COLCHÓN DE AGUA.

Énfasis: **Cooperación.**

Coficiente 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. . .

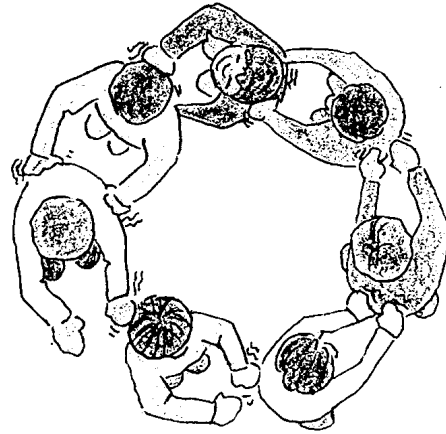
Se ponen de pie cuatro personas más en forma de cuadrado.

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.

Después se intercambian los papeles.

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



MASAJE EN CÍRCULOS CONCÉNTRICOS.

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se coloca todo el grupo en dos círculos concéntricos mirando todas al mismo punto central y colocándose por parejas, una persona detrás de otra en cada pareja.

Las personas del círculo exterior harán ejercicios de contacto y premasaje sobre la correspondiente persona que tienen delante.

Podemos frotar, puntear, agarrar, amasar, presionar, deslizar, . . . despacio, deprisa, suave, fuerte, . . . sin hacer daño.

Es un ejercicio de escucha activa con las manos. Habremos de ir buscando los masajes que mejor le hacen sentir al cuerpo de la persona que tenemos delante.

Pasados dos minutos, el grupo de fuera rotará un puesto a la derecha.

En un momento dado, las personas del círculo exterior pasarán a formar parte del círculo interior, y las del interior irán al exterior repitiendo el ejercicio tal como se describe en el párrafo anterior.

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?

Cada una escribe en Din A 3 de forma artística: **JUGAMOS TODAS JUNTAS**, y lo decora.

Cuarta sesión.

DIBUJAR CON LOS OJOS CERRADOS.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Si no se dispone de pizarra, se pega un papel grande en la pared. Se elige a la jugadora que jugará primero. Se la vendan los ojos y se la da un trozo de tiza o rotulador. Entonces empieza a dibujar un cerdito.

Las que miran pueden ayudar (*derecha, izquierda, más largo, etc. . . .*).

El dibujo normalmente se parece muy poco a lo previsto y las niñas se divierten mucho con ello. Otro animal que resulta gracioso para ser dibujado de este modo es el elefante.

EL ESPEJO DE ESPALDAS.

Énfasis: **Contacto.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos de pie por parejas espalda con espalda tocando y sintiendo suavemente cada una de las partes traseras de nuestra compañera.

Decidimos cual de las dos personas comienza los movimientos y esta se irá moviendo muy lentamente alguna de sus partes del cuerpo (pierna, cabeza, brazo) permitiendo que la otra siga sus movimientos con la misma parte del cuerpo sin separarla mutuamente.

Después se repite el ejercicio tomando la iniciativa de los movimientos quien antes estaba siguiéndolos.

ARQUITECTURAS CON EL OVILLO.

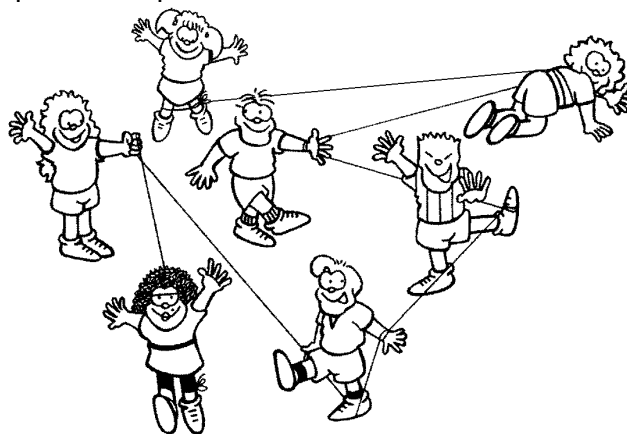
Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Nos sentamos en círculo. Tomo un gran ovillo de lana en mis manos y, sin soltarlo, lo paso a alguien del grupo. Esta persona sujeta un trozo y pasa el resto a otra persona del

grupo. De esta forma se realizará una amplia red que nos une a todas. Al final me llegará a mí el resto del ovillo.

Ahora nos ponemos de pie retirando las sillas hacia atrás sin soltar el ovillo. Cada una de nosotras sube o baja las dos aristas de lana que tiene en la mano observando la evolución de los resultados globales de todo el grupo. Cada cual, sin hablar, aporta un movimiento de ovillo para construir una figura geométrica en el centro. Cuando vemos que nos gusta la figura nos quedamos quietas.



Luego lo repetimos dos veces más para buscar un diseño geométrico que nos guste.

Al final nos desplazamos entre los hilos, por encima o por debajo de otros hasta tener a nuestro lado derecho e izquierdo a las compañeras con las que estamos directamente comunicadas por el ovillo. Esto lo conseguiremos más fácilmente si acumulamos en nuestras manos parte del ovillo que nos distancia.

Al final recogemos el ovillo entre todas de forma ordenada.

Y hablamos de lo que ha sucedido, de lo que nos ha gustado más, de lo que nos ha resultado más difícil, . . .



EL ÁRBOL Y EL VIENTO.

<http://www.youtube.com/watch?v=rh7kMEBvhTg>

<http://www.youtube.com/watch?v=zKFAvy56V7A>

<http://www.youtube.com/watch?v=3Kq9ZJ-3p5k>

Énfasis: **Confianza, cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Siete niños forman un círculo muy cerrado y otro se pone en medio de pie, estirando su cuerpo. Este no moverá los pies ni abrirá los ojos. Es un árbol. Los del círculo se moverán suavemente empujando al árbol, zarandeándolo lentamente de un lado a otro del círculo. Quienes están en el círculo exterior pueden empujar suavemente al árbol con las manos. Resulta cómodo que quienes forman el círculo externo pongan un pie algo más atrás que el otro.

Cuando el árbol está muy relajado y el grupo muy coordinado, se puede conseguir que el árbol realice amplios desplazamientos sin que se caiga. Pero al principio pondremos nuestras manos y nuestros cuerpos muy cerca de la persona que está en el centro.

Hay que cuidar de que se consiga el objetivo logrando que el árbol disfrute del contacto con la naturaleza. Quizás quieran hacer de árbol las demás participantes.

Es positivo comentar lo sucedido al final.

REGALOS SONOROS.

Énfasis: **Estima.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Pedimos a alguien que haga algún sonido agradable y cariñoso con su propio cuerpo o con algún objeto de la sala.

Intentamos algunos sonidos cariñosos más.

Alguien se coloca con los ojos cerrados y pedimos a otra que le regale un sonido agradable en voz muy baja.

Lo hacen otras dos personas más.

Luego le preguntamos cual de los tres regalos sonoros le gustó más.

La persona cuyo sonido fue elegido es la que se sienta en la silla especial para que le hagamos regalos sonoros.

FUENTE: Oliva. 03

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.