

LAS NUBES Y EL SOL



■ MATERIALES

- Cartulina
- Miraguano o similar

■ DURACIÓN

Entre 5 y 10 minutos.

■ EDADES

A partir de los 2 años.



Dale al play y te llevará directamente al vídeo

DESARROLLO

- 1 En una caja o saco tupido introducimos miraguano. Lo cerramos para que no se vea nada. Con voz misteriosa empezamos a contar la historia de que hemos traído una gran nube y ponemos la caja encima de la mesa. A continuación mostramos un sol y lo pegamos en el centro para que no se mueva con los soplidos.
- 2 Daremos a cada niño una nube mediana y les pediremos que con cada respiración completa construyan una pequeña nube, que colocaremos alrededor del sol. Nosotros les acompañaremos en ese proceso para que copien el ritmo pausado.
- 3 A partir de este momento no podemos tocar las nubes con las manos. Nos colocaremos alrededor de la mesa y empezaremos a soplar para que las nubes cubran el sol. Al principio nos costará porque algunos soplarán mucho y otros con poca fuerza.
- 4 Una vez que el sol esté cubierto lo contemplaremos y realizaremos algunas respiraciones conscientes, valorando que lo hemos conseguido con la ayuda de todos.

- 5 Ahora, todas las personas se situarán a un solo lado de la mesa y soplarán con fuerza para arrastrar de una sola vez la gran nube y dejar el sol en el centro, solo y resplandeciente.
- 6 Podemos probar a realizar más nubes, de distintos tamaños y repetir el juego para observar cómo se cubre mejor y controlando la fuerza de los soplidos.
- 7 Una vez finalizado el juego dejaremos un tiempo para el diálogo. Así los niños podrán compartir lo que han aprendido. Escucharemos todas las experiencias y valoraremos la participación y las ideas que aporten. Nos puede sorprender como crean nuevos juegos a partir de este.

EXPERIENCIAS Y VALORES

- Practicar respiración consciente de una forma divertida. Primero construimos una pequeña nube por cada respiración completa y después soplamos de forma suave o fuerte para cubrir el sol con las pequeñas nubes. El control sobre la fuerza del soplo lo ejercemos con la ayuda de nuestra mente en sintonía con los órganos fonadores y los pulmones.
- Descubriremos que todo está en constante cambio, nos daremos cuenta que las cosas pueden aparecer y desaparecer; después de la tormenta viene la calma; tras las nubes está el sol. El mundo y nosotros estamos en constante cambio.
- Trabajar en equipo, ya que para conseguir la nube, todas las personas participantes, desde las distintas posiciones, tienen que soplar, teniendo en cuenta la fuerza del soplo de los demás. Más tarde, para empujar la nube y que desaparezca todos debemos de colocarnos y soplar desde el mismo lado.
- Somos capaces de controlar nuestra respiración, para mover las nubes, si estamos concentrados en el juego.

MÁS IDEAS

- En vez de un sol, puedes poner una cartulina negra y una luna, una montaña o un coche.
- Pintamos un paisaje y vamos tapando diversas partes del mismo: la montaña, los árboles, la casa.
- Se pueden colorear las nubes de distintos colores y hacer carreras con ellas de un lado de la mesa al otro. En el otro extremo estará el sol o la luna.
- En vez de en la mesa, puedes situarte en el suelo. Este tiene que ser liso completamente, ya que si es moqueta las nubes no se moverán.

Te invito a compartir tus experiencias al llevarlo a tu clase o casa, escríbeme a hola@gemmasanchez.com