

booksmedicos.org

movimiento creativo con personas mayores

Recursos prácticos para montar tus sesiones

Pilar Pont Geis
Maika Carroggio Rubí



MOVIMIENTO CREENCIAS CON PERSONAS MAYORES

Recursos prácticos para montar tus sesiones

*Pilar Pont Geis
Maika Carroggio Rubí*



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Dibujos: Iraida Llucià Bagues

Fotografías: – Archivo fotográfico de la Associació Esportiva Sarrià - St. Gervasi.
– Archivo fotográfico de los cursos de extensión universitaria "Actividad física i gent gran" INEFC.

© 2001, Pilar Pont
Maika Carroggio
Editorial Paidotribo
Consejo de Ciento, 245 bis, 1º 1^a
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11 – Fax. 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com/>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:

ISBN: 84-8019-508-8

Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic

ÍNDICE

PRÓLOGO	5
INTRODUCCIÓN	8
ACTIVIDADES PRÁCTICAS SIN MATERIAL	13
Ejercicios n°s 1-112	14
ACTIVIDADES PRÁCTICAS CON MATERIAL.....	71
PELOTAS. Ejercicios n°s 113 – 138.....	72
AROS. Ejercicios n°s 139 – 154.....	84
PICAS. Ejercicios n°s 155 – 158	97
GLOBOS. Ejercicios n°s 159 – 169	101
CAÑAS. Ejercicios n°s 170 – 205	108
FLORES DE PAPEL. Ejercicios n°s 206 – 215.....	117
CAJAS DE CERILLAS. Ejercicios n°s 216 – 225.....	121
CANICAS. Ejercicio n° 226	124
PELOTAS DE CORCHO. Ejercicio n° 227	125
OVILLO DE LANA. Ejercicios n°s 228 – 230	125
BOTELLAS PLÁSTICO. Ejercicios n°s 231 – 233	126
PINZAS. Ejercicios n°s 234 – 238.....	129
PAPEL DE PERIÓDICO. Ejercicios n°s 239 – 240.....	132
PAPEL DE W.C. Ejercicio n° 241	133
PAPEL DE SEDA. Ejercicios n°s 242 – 244.....	134
CINTAS DE PAPEL PINOCHO. Ejercicios n°s 245 – 252	136
SOMBROS. Ejercicios n°s 253 – 266	142
ABANICOS GRANDES. Ejercicios n°s 267 – 278	146
SEÑALES DE TRÁFICO. Ejercicios n°s 279 – 282	150
LINTERNAS. Ejercicios n°s 283 – 291	152

DADOS PEQUEÑOS. Ejercicio nº 292.....	156
DADO GRANDE. Ejercicios nºs 294 – 306	158
RED DE PESCA. Ejercicios nºs 307 – 310.....	163
CUADROS DE OBJETIVOS	167

PRÓLOGO

La esperanza de vida de los habitantes de los países europeos se ha incrementado enormemente durante el siglo xx. Gracias a las mejoras producidas, en general, por el establecimiento del estado del bienestar y, en particular, debido a los espectaculares avances de la medicina, el porcentaje de gente de edad avanzada respecto al total de la población tendrá una gran dimensión en la Europa del siglo xxi. Los demógrafos, los economistas, los sociólogos, etc., hace años que están anunciando y planteando los problemas de adaptación que toda la sociedad habrá de realizar frente a esta realidad de un continente envejecido y los cambios que se producirán en las dinámicas sociales.

Uno de los cambios sociales que ya se ha ido produciendo en los últimos veinte años está relacionado con el mundo de la actividad física y el deporte aplicado al sector que tradicionalmente se ha venido llamando tercera edad.

En España, y especialmente en Cataluña, ya hace tiempo que la actividad física se ha ido popularizando entre las personas de la tercera edad. Quedan lejos aquellos inicios, en los años ochenta, cuando desde los municipios se ponían en marcha programas específicos de deporte para las personas ancianas y se había de llevar la actividad a los centros específicos –clubes de jubilados, centros de atención social, etc.– donde, entre una partida y otra de dominó o de cartas había que explicar e intentar convencer a los presentes de las grandes ventajas que el ejercicio físico producía en el campo biológico, psicológico y social, y se intentaba salir de la reunión con algunos voluntarios –mejor dicho algunas voluntarias ya que la mayoría eran mujeres– que quisiesen iniciar la nueva experiencia de "mover el cuerpo".

Desde esos inicios voluntariosos por parte de la administración pública en los que se hacían grandes esfuerzos en campañas de "proselitismo deportivo" se fue pasando, progresivamente, a un interés creciente por parte de los propios usuarios de los programas, que quedaban "enganchados" a la actividad y servían de reclamo para la incorporación de nuevos adeptos a los programas de actividad física. La práctica deportiva se fue generalizando hasta dar paso a un cambio en los hábitos sociales de la tercera edad. Este sector de la población, tradicionalmente esquivo hacia el movimiento corporal, ya que lo consideraba ligado a una imagen de juventud, dinamismo, fortaleza, etc.,

contraria a su propia imagen corporal, empezaba a reclamar su derecho a la práctica deportiva.

A medida que se entraba en la década de los noventa, como consecuencia de este cambio de actitud y de la progresiva incorporación de una nueva generación de personas mayores que ya habían tenido contacto con el mundo del deporte (a través del deporte de competición, de los programas de mantenimiento para adultos, etc.) fue variando el sistema de oferta y demanda de este tipo de programas. Ya no se trataba, sólo, de "llevar" la actividad deportiva a los centros de ancianos e intentar "seducirlos" (esto se mantiene, en la actualidad en los centros con personas de edad muy avanzada, como las residencias, hospitales, etc.). Ahora ya son las personas mayores las que se acercan a una instalación del barrio, a un centro social o a una entidad deportiva y demandan participar en la oferta deportiva como cualquier otro sector de la población.

Estamos, por tanto, frente a una nueva generación de personas mayores que ya tiene integrada la necesidad del ejercicio físico, que ya tiene experiencia en este campo, que tiene muy claros los valores físicos, psicológicos y sociales que la actividad física aporta, y que, por lo tanto, sube su listón de exigencia; que demanda una oferta de calidad, con instalaciones adecuadas, material en buenas condiciones y con técnicos profesionales que estén lo mejor preparados posible para hacer frente a las nuevas exigencias que este colectivo presenta.

El libro que tenemos en nuestras manos es un buen ejemplo del reto que los profesionales de este campo deben afrontar. En el momento actual ya no se trata, simplemente, de organizar adecuadamente una sesión para conseguir el placer, la diversión y el bienestar de las personas mayores que en ella participan. En un momento en que se habla, en el campo educativo, de la necesidad de mantener un espíritu creativo abierto, receptivo, en el que se defiende la necesidad de formarse permanentemente, la propuesta que realiza este libro es original y adaptada a este objetivo. Se trata de proporcionar a los profesionales un instrumento para poder elegir recursos didácticos que fomenten la creatividad tanto del profesor como del grupo al que se dirige. No en vano sus autoras son unas profesionales con muchos años de experiencia en la búsqueda permanente de nuevos recursos que se vayan adaptando constantemente a las distintas inquietudes de las personas mayores.

Por esta razón y por la claridad en la organización de los recursos didácticos que esta obra presenta, recomiendo muy fehacientemente su lectura y uti-

lización a todos aquellos profesionales de la actividad física para la tercera edad que quieran adaptarse a las nuevas exigencias que este grupo de población plantea en sus programas, y para que les ayude a buscar la máxima creatividad en el diseño pedagógico de su trabajo.

Joan Carles Burriel i Paloma
Director del INEF de
Catalunya

INTRODUCCIÓN

En este libro encontrarás la recopilación de una gran cantidad de recursos prácticos para proponer en las sesiones de actividad física con personas mayores.

El interés estriba en que las propuestas que planteamos huyen de lo cotidiano y tradicional, ya que son actividades totalmente creativas.

Basándonos en diferentes técnicas corporales, hemos recogido de cada una de ellas lo que más nos ha interesado, para mezclar las distintas formas de trabajo y ofrecer propuestas creativas y expresivas.

Las actividades aquí descritas van desde propuestas de juegos, bailes, aeróbic, gimnasia suave, masajes, ejercicios de respiración y relajaciones, entrelazándose unas técnicas con otras y proponiendo montajes creativos de interés.

Queremos dar a conocer nuestro método de trabajo como un método muy completo que sin necesidad de una técnica muy apurada es profundo y equilibrado. Con esta forma de trabajo no buscamos tecnicismos ni perfección en el movimiento, sino todo lo contrario, partiendo de una serie de premisas, como son:

- intensidad de trabajo correcta
- ritmo adecuado de trabajo
- colocación y control postural
- parte de la sesión a tratar y sus características.

Con estas premisas se puede realizar una actividad física lúdica, útil y gratificante.

El conjunto de ejercicios, juegos y actividades que se explican a lo largo del libro no están distribuidos al azar, sino que son fruto de 15 años de trabajo con personas mayores; es por ello que todas las propuestas han sido realizadas, vivenciadas y aceptadas por grupos de personas mayores que realizan actividad física con la Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi de Barcelona.

Cabe decir también que estas propuestas están colocadas en un orden lógico, siguiendo una progresión:

1. En lo que se refiere al grado de complejidad, es decir, de lo fácil a lo complejo.
2. En lo que se refiere a la forma de organizar al grupo, de un trabajo individual, pasando por propuestas por parejas, a pequeños grupos para terminar con un trabajo con todo el grupo.

Es interesante que a lo largo de la sesión aprovechamos los momentos organizativos del grupo, y no pasar de forma muy rápida de un trabajo individual a un trabajo en grupo, luego volver a individual, pasar a parejas, etc., ya que en este caso distorsionamos la práctica y perdemos mucho tiempo en cambiar e informar.

Tal como está estructurado el libro, se puede trabajar a partir de dos formas distintas:

1. Bien por objetivos, en cuyo caso será necesario dirigirnos a los "CUADROS de OBJETIVOS" donde encontraremos los ejercicios divididos según los objetivos y separados por el tipo de material.
2. Bien por "MATERIALES" a utilizar, donde encontraremos la progresión que se puede realizar con cada material, independientemente de los objetivos a trabajar.

Nos gustaría que este libro se experimentara no como el resultado final de unos años de trabajo, ni como un recetario de actividades, sino como un camino abierto, como un punto de partida y una nueva forma de trabajo para seguir montando sesiones y actividades creativas. Cada propuesta sugiere libremente un sinfín de variantes, entendiendo la actividad física como movimiento y éste como evolución. Esta forma de trabajo nos permite seguir evolucionando constantemente, a la vez que da la oportunidad de que cada persona, cada profesional, pueda avanzar de forma distinta según sus conocimientos, preferencias y personalidad, creando su propia forma de trabajo creativo, no como una actividad rígida ni técnica, sino útil, lúdica, gratificante y creativa que ayuda a la persona mayor a sentir, observar, tomar conciencia y vivir su cuerpo a través del movimiento.

Si bien en un principio las propuestas están pensadas para grupos de personas mayores válidas, entendiendo por válida a toda aquella persona autónoma capaz de valerse por sí misma, también pueden adaptarse a grupos de personas menos válidas, con problemas de desplazamiento, que deben realizar la práctica sentados en sillas.

Para conseguir estos objetivos disponemos de dos elementos o recursos pedagógicos básicos: el material y la música.

Tanto si funcionan como básicos o como elementos de soporte, siempre buscaremos la vertiente creativa.

En lo que respecta al material, como veremos, proponemos cualquier tipo, no sólo material tradicional, como pelotas, aros, picas, globos, sino también material alternativo, no realizado específicamente para este fin, como papeles de seda, papel pinocho, sombreros de paja, abanicos grandes, cañas; también podéis introducir y/o crear vuestro propio material y os ayudará a hacer las sesiones más creativas.

En cuanto a la música, no hay una música específica para introducir en las sesiones, cualquier música es válida, siempre y cuando tengamos en cuenta el ritmo y la intensidad de trabajo. Para que la música funcione realmente como reclamo será necesario escuchar, conocer, seleccionar muchas músicas, hacer montajes, crear combinaciones con músicas muy distintas, desde músicas de su época, hasta músicas actuales, como por ejemplo la canción del verano, etc.

En aquellas propuestas en que recomendamos una música determinada, no es necesario que lo toméis al pie de la letra, es sólo una propuesta. Cada uno de vosotros encontrará el tipo de música que más se adapte a la propuesta a realizar.

En definitiva, observar a la persona mayor como una globalidad, en la que se interrelacionan los aspectos físicos, psíquicos, sociales y afectivos, considerando el bagaje que suponen las vivencias propias, una forma de vivir característica, que conlleva un tipo de relación consigo mismo, con su familia y con la sociedad, como elemento vivo de una generación concreta, donde han acontecido una serie de eventos sociales que han configurado su carácter, su forma de ser, sus aficiones, gustos, etc. En definitiva, su persona.

Ante ello, no vamos a imponer de entrada una forma rígida de movimiento, sino, al contrario, iremos introduciendo diferentes propuestas buscando las que más se adaptan al grupo e intentando que las mismas respondan a los diferentes objetivos: físicos, psíquicos, sociales y afectivos.

Si tenemos en cuenta que el envejecimiento es un proceso evolutivo positivo en el que se van equilibrando los cambios individuales y las adaptaciones personales, desde esta perspectiva vamos a abordar dos aspectos básicos: por un lado, todos aquellos cambios físicos y psíquicos que se van desarrollando, y por otro, la forma como cada sujeto afronta los cambios y se va adaptando a ellos.

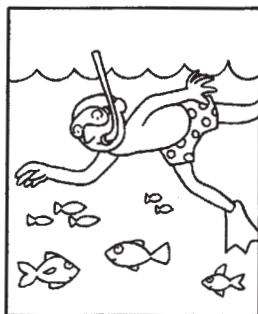
Sabemos que para conseguir una correcta adaptación será positivo que la persona tenga la necesidad de acomodarse a situaciones diversas.

Esta adaptación será mejor cuantas más situaciones distintas se le presenten. Situaciones en este caso motrices, y que le obliguen a tomar decisiones, buscar alternativas posibles y a ser capaz de solucionar las incertezas que se le van presentando.

Uno de los hándicaps que sufren o padecen las personas mayores es el hecho de que progresivamente van dejando de recibir estímulos, que cada vez tienen menos oportunidades de vivir situaciones distintas, lo que dificulta la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, nuevos aprendizajes.

Las propuestas de movimiento nos van a ayudar a incidir en estos aspectos: creemos que el movimiento creativo es una herramienta corporal muy rica para ayudar a la persona mayor a expresar, crear, sentir. Cuantas más vivencias corporales y propuestas de movimiento ofrezcamos, más seguridad corporal tendrán y más autónomos y disponibles estarán.

El envejecimiento saludable es aquel en el que cada sujeto se adapta fácil y cómodamente a todos los cambios que van sucediendo, tanto los cambios intrínsecos (físicos y psíquicos) como los extrínsecos (sociales). Entre los recursos disponibles para esta adaptación, creemos que la actividad física creativa es uno de los más representativos y motivantes.



ACTIVIDADES PRÁCTICAS

SIN MATERIAL

1 Todo el grupo en un extremo de la sala, encarados para desplazarse a lo largo de la misma.

Se propone desplazarse a lo largo de toda la sala, contando el número de respiraciones efectuadas en el desplazamiento.

Se explica que una respiración supone un tiempo de inspiración y uno de espiración, pero sin dar pautas de ejecución.



Al llegar al otro extremo se pregunta el número al grupo.

Se explica el modo incorrecto de respirar: respiración torácica, mismo tiempo de inspiración y espiración, ritmo acelerado, lo que supone una merma importante de nuestro aporte de oxígeno y el aprovechamiento completo de la capacidad pulmonar.

Se propone realizar de nuevo el desplazamiento intentando alargar el tiempo de espiración, teniendo en cuenta la respiración abdominal. Se pregunta al grupo ¿ha bajado el número de respiraciones?

El último desplazamiento introduce movimiento de brazos. El responsable se coloca delante del grupo y marcará la pauta, dando opción al grupo a seguirle o actuar libremente.

Al inspirar se elevan los brazos de manera natural, al espirar descienden de manera consciente, muy lento, controlado.

El movimiento de brazos se explica previamente al desplazamiento.

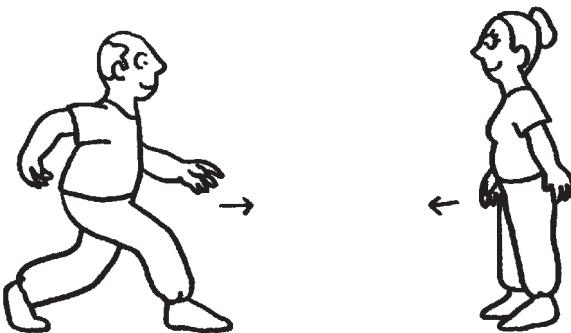
Se recomienda no forzar en ningún momento la respiración.

Se comprueban resultados, comparando el principio del ejercicio con el final.

2

En un extremo de la sala. Desplazamiento en oleadas. Parejas.

1. Desplazarse con pasos de elefante. Desplazarse a paso de hormiga. Sin contacto con la pareja.
2. La mitad de la clase viene desde un lado, y la otra desde el otro. En el momento del encuentro, 2 palmas con la pareja; el que hace de elefante se convierte en hormiga y a la inversa.
3. La pareja: cogidos de la mano, un elefante/una hormiga. Cambio.



3

Todo el grupo en un extremo de la sala. Desplazamiento en oleadas por parejas.

1. Marcha rápida. Contacto de hombros de lado.
2. Uno detrás del otro, sujetos por la cintura, piernas muy abiertas.
3. De lado. Tipo polka, 3 pasos, 3 movimientos de cintura y brazos, posición estática, brazos abiertos con las palmas encaradas con la pareja.
4. Uno detrás del otro sujetos por la cintura, no dejar caminar al compañero. Atención las posiciones con los pasos grandes.
5. De lado cogidos de la mano, brazos y piernas muy extendidos: ocupar el mayor espacio posible.
6. Ocupar el mínimo.

7. El sujeto *a* de puntillas. El sujeto *b* de talones. De la mano.
8. El sujeto *a*, elevación de las piernas, sujeto *b* arrastrando los pies. De la mano.
9. Sujeto *a*, codos flexionados, manos extendidas hacia delante; sujeto *b* se recuesta semidiagonal y se deja llevar. Atención hiperflexión lumbar. Uno detrás del otro.
10. Sujeto *a* de cara, sujeto *b* de espaldas. Pierna derecha extendida y flexionada hacia delante, izquierda atrás estirada, codos semiflexionados con las palmas encaradas; caminar: *a* hacia delante; *b* hacia atrás ofreciendo cierta resistencia.
11. Uno detrás del otro, sujetos por la cintura, de puntillas bajar flexionando en 4 tiempos, y subir en otros 4; desplazarse subiendo y bajando.
12. El sujeto *a* detrás de *b* enlaza las manos formando una especie de círculo o cavidad con sus propios brazos; *b* se introduce en el hueco, y ambos se desplazan evitando el contacto.

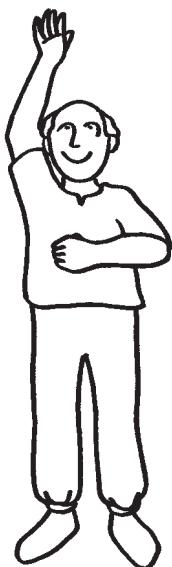
4 Dispersión libre ocupando el espacio.

“Día de lluvia”. Calentamiento tradicional. Movilidad articular. Expresión corporal.

1. Escucha la lluvia: estiramiento cervical.
2. Abre la ventana para ver si llueve mucho: apertura pectoral.
3. Extensión frontal de un brazo y otro.



4. "No importa": hombros hacia las orejas (cervicales), vamos equipados.
5. Nos colocamos los guantes, dedo a dedo, hasta la muñeca.
6. Nos ponemos las botas de agua: elevación frontal de las piernas.
7. Nos colocamos la bufanda: brazo derecho se lleva al hombro izquierdo, un poco más atrás, alternando. Salimos.
8. Caminamos: conciencia corporal: resbalones, peso, planta del pie.
9. Abrimos el paraguas: ambas manos cerradas a la altura del pecho, en posición vertical, una sobre otra, extensión de mano derecha por encima de la cabeza, apertura mano.
10. Rápido, puntillas, pulsar paraguas mecánico, dedo siguiente, extensión brazo, etc.
11. Nos desplazamos entre los charcos: zancadas lentas.
12. Se vuela la bufanda; la lanzamos hacia atrás. Sin estiramiento.
13. Hace viento: desplazamiento más rápido hacia delante con los brazos extendidos (se lleva el paraguas), espalda redonda. Abdominal contraído. Pasos controlados.



14. Hace frío. Mano izquierda en hombro derecho y a la inversa. Suave balanceo del tronco.
15. Niebla: caminamos abriendo camino: rotación externa de un brazo y otro.
16. Nos guarecemos en un portal: postural. Combinar nº 13 y nº 14.
Andamos frotándonos los hombros y estáticos: extensión cervical.
17. Hacia delante, llueve mucho, más deprisa.
18. Llegamos. Sacudimos las manos. Todo el cuerpo.
19. Nos secamos. Simulacro de toalla: el brazo derecho extendido por encima de la cabeza toca la espalda, el brazo izquierdo por debajo toca la espalda, intentar encontrarse. Estiramiento. Cambio
Música: "Cantando bajo la lluvia".
Música para efectos especiales: "La lluvia".

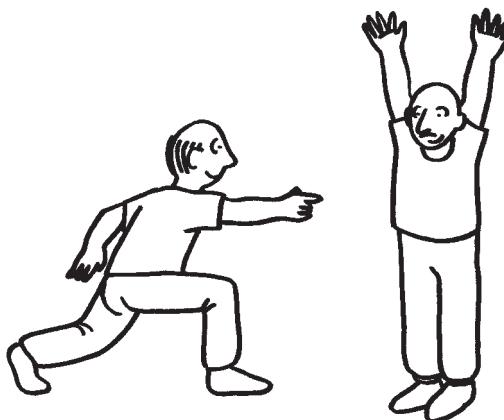
5 Posición de clase o círculo.

Trabajo de tonificación y movilidad articular a través de diversas figuras representativas del mundo del "oeste".

1. Piernas abiertas a la anchura de la cadera, simular el movimiento de cabalgar sobre un caballo, ligera flexión de rodillas (muy recomendable para osteoporosis). Atención: rodilla sobre tobillo.
2. Mantener la posición estática: el lazo gira sobre la cabeza: movilización de hombros, brazos y muñecas.
3. A caballo: desplazamiento lateral o frontal, manteniendo la flexión, palma en el glúteo.



4. Montar a caballo: marcha abierta. tres tiempos, elevación de la pierna derecha, y 3 tiempos, elevación de la pierna izquierda (abductores). Repeticiones dependiendo del grupo.
5. Látigo: el brazo toca el hombro por detrás y gesto de lanzar (tríceps).
6. El chulo: elevar la punta del pie, manteniendo el talón pegado a tierra. Izquierdo
7. El chulo dispara: 4 pasos adelante, flexión frontal de pierna derecha, 4 pasos atrás. Repetir con pierna izquierda.
8. Enlazar con el nº 7, 4 pasos adelante, las manos arriba, palmas muy abiertas.
Variante: el responsable nº 7 y los alumnos el nº 8. A la inversa.
Variante: la clase se divide en dos grupos.



9. Estático: piernas abiertas a la anchura cadera, codos flexionados pegados al cuerpo; diligencia; gesto de estirar uno y otro (cintura).
10. Hacer el indio. Desplazamiento libre por el espacio. Sonido.
Música: Hollywood oeste: Bonanza, Orquesta Bob Sheridan.

6 En círculo. De pie o sentados en sillas.

Se trata de un circuito en el que se combinan movimientos marcados (tipo baile) con expresión corporal (trabajo de interrelación).

La música empleada es *La raspa*, conocida, fácil, con 2 bloques de música muy diferenciados.

En el bloque A se marcarán talones, puntas, talón/punta/talón, complicando los movimientos en función de la autonomía del grupo.



En el bloque B se realizarán distintos tipos de saludo en función de la "edad imaginaria" establecida. También la marcha debe corresponder a la edad.

- Caminamos como personas de 98 años. Saludamos con un ligero giro de cabeza hacia la derecha o izquierda.
- 80 años bien llevados. Damos la mano, de forma convencional
- 70 años. Enérgicos. Unimos ambas manos con los compañeros.
- Hombres vigorosos de 50 años palmoteo en la espalda.
- Ejecutivos de 30 años, no miramos, no tocamos, esquivamos, móvil en la mano derecha/oreja, marcha pierna izquierda y alterno.
- Adolescentes: tirón de orejas.

Música: La música empleada es *La raspa* por la facilidad de ejecución, aunque puede emplearse cualquier otra con 2 bloques diferenciados o realizar el ejercicio B) prescindiendo de A).

7

Distribución opcional.

Trabajo de cervicales convencional

Elemento dinamizador: la música. Música del momento, incluso se puede emplear la de un anuncio.

El ejercicio base será elevación de los hombros hacia las orejas (el "no me importa"). Atención a la respiración.

Cada vez que en la letra se mencione la palabra "depende", se realiza este ejercicio. Entre medio se intercalan todo tipo de ejercicios de espalda.

Música: *Depende. Jarabe de palo.*

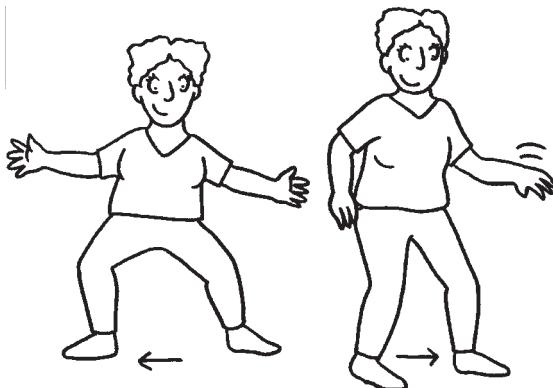
8 Posición de clase.

Ejercicio aeróbico. Pasos de aeróbic de bajo impacto, unidos a representaciones de distintos deportes.

1. Balanceo: nadar braza, del pecho hacia fuera.



2. Fútbol: 3 patadas con la pierna derecha en diagonal hacia el lado izquierdo, sentadilla con "pitido" (el árbitro pita), 3 patadas con la pierna izquierda, diagonal derecha.
3. Posición estática; boxeo piernas abiertas a la anchura de la cadera, brazos a la altura de la boca, codos semiflexionados, puños cerrados. Golpear frontalmente alternativamente un brazo y otro hacia arriba, por encima de la cabeza.
4. Baloncesto: desplazarse 2 pasos hacia la derecha: brazos extendidos en cruz con las palmas muy abiertas, encaradas al espejo (defiendo canasta), vuelvo botando con la mano derecha (pelota simulada). Ídem con el lado izquierdo, voy defendiendo, vuelvo botando.



5. *Footing*: marcha en el sitio. Dependiendo de la autonomía del grupo, con desplazamiento.
6. *Esquí*: 2 pasos hacia la derecha, flexión de piernas, 2 tiempos, brazos con movimiento de remar o desplazar el esquí, codos flexionados.
7. *Bicicleta*: en el sitio, elevación frontal de piernas (combinar con desplazamiento hacia delante, 4 pasos, mantener la sentadilla hacia delante con la espalda recta (bajada), 4 pasos hacia atrás, o cualquier tipo de variante dependiendo de la autonomía del grupo).

9 Todo el grupo en círculo.

Propuesta de cuatro actividades o formas de movimiento a partir de cuatro músicas.

1. *Macarena*, 1º parte. Movimiento de brazos.
2. *Sirtaki*, 30 seg. Movimiento de piernas. Balanceos. Pasos laterales.
3. *Marcha de circo*, 30 seg. Desplazamiento en círculo todo el grupo. Saludar.
4. *Puente sobre el río Kwai*. En el sitio. Elevación alternativa de talones. Silbando.

Esta secuencia se puede repetir un par de veces, variando algunos movimientos.

10 Todo el grupo en círculo. Ejercicio individual.

Proponer una secuencia de movimientos y estiramientos a partir de una historia.

Desde posición de pie, pies ligeramente separados, brazos caídos:

1. Elevar los brazos por delante del cuerpo, dejando caer las manos, como si los dedos pesaran mucho.



2. Con las manos arriba, saludar con brazos y manos.
3. Bajar las manos realizando movimientos ondulantes, serpenteo con las manos.
4. Como si tuviésemos plastilina, abrir separando manos y cerrar apretando.
5. Movimiento de repartir con las manos.
6. Movimiento de acariciarse las manos.

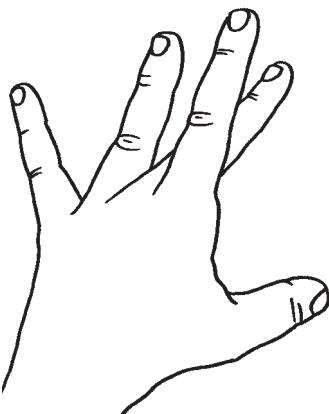


Una vez mostrada y aprendida la secuencia, se acompaña con una música suave, por ejemplo *Enya*

11**Movimientos rectos y movimientos redondos.**

A partir de dos músicas muy distintas, diferenciar los dos tipos de movimientos y tomar conciencia de las características de cada uno: ritmo, intensidad, forma, etc.

Utilizar músicas muy diferenciadas. Por ejemplo, se propone *The Wall*, de Pink Floyd, para los movimientos rectos y rotos y René Aubry para los movimientos suaves y redondos.



12

Sin desplazarse, hacer movimientos redondos con los dedos. A continuación, añadir muñeca, brazos, tronco, piernas y, finalmente, todo el cuerpo. Las mismas propuestas, pero con movimientos rectos y rotos.

A continuación, la misma propuesta con desplazamiento.



13

Partiendo de la diferencia entre ambos movimientos, proponer representaciones, escenificaciones de un animal o personaje con formas de movimiento que respondan a estos dos tipos de movimiento.

14

Grupos de 6 ó 7.

A partir del concepto de movimientos rectos, construir una máquina entre los componentes del grupo. Comienza el primero haciendo un movimiento y un sonido de forma repetitiva, de manera que los demás se vayan acoplando, hasta formar entre todos una máquina.

15

Igual que el anterior, pero con movimientos redondos, por ejemplo, representar el mar y las olas.

16

Divididos en 2 grupos. Juego de los palillos.

Uno de los grupos se coloca como si fuesen los palillos, o sea, entrelazados sin movimiento.

El otro equipo debe deshacer la figura, quitando uno por uno, mientras los otros permanecen quietos.

Puede controlarse el tiempo que tarda cada equipo en deshacer la figura.

17

En círculo. Música africana del grupo Farafine

Todos bailando. Cada persona crea su patrón de movimiento, de manera que van repitiendo el mismo movimiento.

Se numeran del 1 al 4.

Cuando el responsable dice un número, salen quienes lo tienen a bailar al centro del círculo.

Al cambiar de número, salen quienes tienen éste y los anteriores vuelven a su lugar.



18

Igual que el anterior, pero todo el grupo que tiene el mismo número hace el mismo movimiento.

El que más les haya gustado.

19

La misma propuesta que las anteriores, pero todos hacen el movimiento de los que están en el centro.

20

Todos en círculo. Desplazamiento en círculo, variando la forma de éste.

Los alumnos sucesivamente eligen una propuesta diferente.

21

Desplazamiento en círculo individual, por parejas, por tríos o por grupos de 4, según proponga el responsable, siguiendo la forma de desplazamiento propuesta por cada número.

22

Círculo africano. Música recomendada: *Bolomakoté*, del grupo Farafine.

Los 4 equipos separados.

Cada equipo realiza el movimiento que prefiera durante 40 seg, dejando 10 seg para desplazarse de una estación a la otra.

El desplazamiento lo deben realizar todos juntos.

23

Con música de instrumentos distintos previamente grabada, 40 seg cada instrumento.



- Piano
- Flauta
- Guitarra clásica
- Arpa
- Trompeta
- Guitarra eléctrica

1. Todo el grupo en círculo. A cada instrumento proponer previamente un movimiento diferente relacionado con el instrumento en cuestión.



Flauta



Guitarra

2. Siguiendo con los instrumentos, dejar que cada alumno invente su forma de expresar y moverse.
3. Por parejas. El espejo.
Seguir el movimiento que propone la pareja, a cada cambio de instrumento, cambia el director del movimiento.



Arpa



Trompeta

4. A cada instrumento corresponde un segmento corporal. Cuando suene el instrumento, los alumnos realizan el movimiento correspondiente, previamente aprendido:

- Piano: dedos.
- Flauta: manos y antebrazos.

- Guitarra: muñecas.
- Arpa: cintura.
- Trompeta: hombros (jazz).
- Guitarra eléctrica: todo el cuerpo.

24

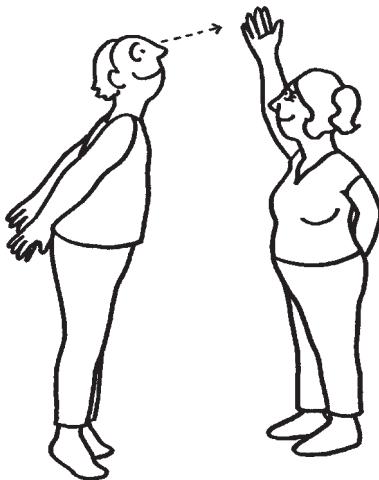
EL DIRECTOR Música de René Aubry, *Killer KID*.

Por parejas. Uno enfrente del otro.

El director coloca la mano abierta en frente de su pareja.

Éste ha de seguir el movimiento de la mano del director con la mirada -cabeza-cuerpo.

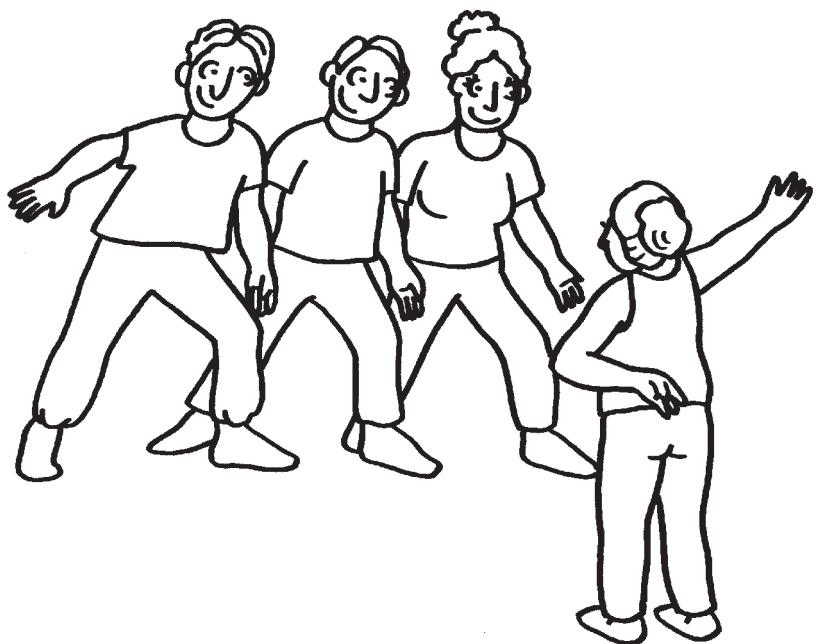
Recordar que la mano no debe moverse muy rápido.



25

En grupos de 4 personas.

Igual que el ejercicio anterior colocados uno al lado del otro. Tres personas juntas, con los hombros pegados. Una cuarta persona se coloca en frente del grupo mostrando la palma de su mano derecha, va marcando con la mano el movimiento a realizar. Con los hombros juntos, deben moverse como si fuesen una sola persona, todos en bloque.



26

Para grupos mayores, de 8 a 12 personas.

El mismo ejercicio anterior.

Indicaciones en estos ejercicios:

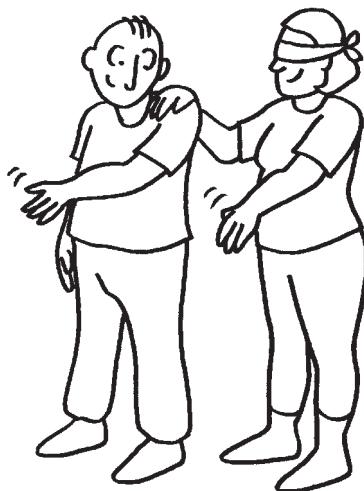
- Puede proponerse sin desplazamiento y para aumentar la dificultad, hacerlo con desplazamiento.
- Sin música.
- Con música preferiblemente lenta: René Aubry.
- Proponer movimientos lentos.
- No hacer giros ni vueltas.
- Preferiblemente, no realizar desplazamientos hacia atrás.



27

Por parejas. Uno detrás del otro.

El que está detrás coloca la mano derecha sobre el hombro izquierdo de su pareja. Con los ojos cerrados ha de seguir con el brazo izquierdo el movimiento que hace su pareja con el brazo izquierdo.



28

La misma propuesta anterior, pero en grupos de 4 personas.

Todos en fila, uno detrás del otro y con los ojos cerrados.

29

En círculo, sentados en sillas.

Seguir el ritmo que marca el responsable:

- Dando palmadas.
- Dando palmadas + golpes de pie.
- Dando palmadas + golpes de pie + sonidos.
- Dando palmadas y colocando los brazos en diferentes posiciones: delante/lado/sobre la cabeza.
- Dando palmadas con el vecino.

30

Desplazamientos en dispersión.

- Dando palmadas a cada paso.
- Parada. Hacer un ritmo solo/hacer un ritmo con el vecino.

31

Desplazamiento en dispersión.

A una señal, colocarse por parejas formando dos círculos concéntricos.

- Dar palmadas con la pareja 8 tiempos.
- Desplazamiento de cada círculo hacia su derecha. A la señal, se ha de recuperar a la pareja.
- Repetir el movimiento de las palmadas y añadir otro. Por ejemplo: cogidos de las manos balancear la pierna derecha y la izquierda 8 tiempos.
- Repetir el desplazamiento y a la señal recuperar a la pareja. Repetir los movimientos anteriores y añadir un tercero:
 - Cogidos de la mano derecha, el de fuera permanece en el sitio y el de dentro lo rodea en 8 pasos.
- Repetir todo y añadir un cuarto movimiento:
 - Cogidos de ambas manos, 4 pasos a la derecha y 4 a la izquierda.

32

En círculo

Proponer un movimiento para cada vocal.

Se trata de decir la vocal mientras se realiza el movimiento.

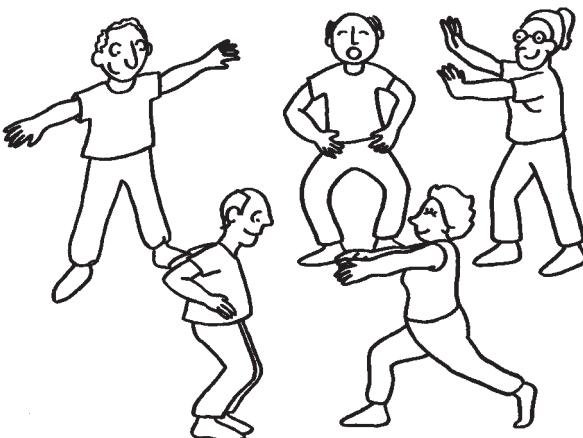
"a": Abrir brazos, tronco y piernas.

"e": Piernas juntas. Llevar los codos hacia atrás.

"i": Un pie y las manos hacia delante. Ir subiendo.

"o": Piernas abiertas, brazos y boca en forma redonda.

"u": Una pierna delante. Llevar las manos hacia delante.



33

Partiendo del movimiento propuesto para cada vocal.

Darles diferentes tonalidades y sentimientos:

- Flojo/fuerte.
- Rápido/lento.
- Agradable/desgradable.
- Sorprendente.
- Asustadizo.
- Autoritario.
- Sumiso.

34

Montar una secuencia con las vocales y copiarla.

- a-u-e.
- a-i.
- o-o-o-e.

35

Por parejas.

1. Montar un diálogo con vocales y sonidos.
2. Hacer el espejo imitando el sonido y movimientos de la pareja.
3. Uno hace una vocal y el otro ha de adivinarla.



36

En grupos de 4 ó 5 personas.

Organizar un diálogo utilizando solamente las vocales.

37

En grupos de 4 ó 5 personas.

Comienza el primero diciendo una vocal.

El segundo la repite y añade otra.

El siguiente repite las anteriores y añade otra.

Seguir hasta que se rompa el ritmo.

Volver a empezar.

Movimientos de expresión.

En círculo, preferiblemente de pie.



38

Imaginar que se coge una caja muy pesada y pasarla.

Aprovechar para mostrar cómo se debe realizar la flexión manteniendo una postura correcta (espalda recta).

39

Imaginar que estamos todos cogidos a una cuerda y la vamos pasando.

40

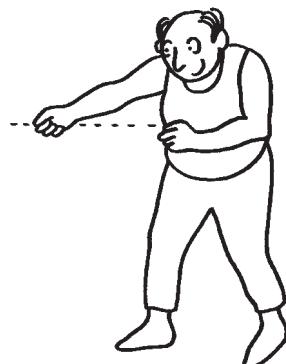
Imaginar que empujamos un objeto grande y muy pesado.

Empujando hacia el centro, hacia los lados.



41

Imaginar que estiramos de una cuerda que sale del centro del grupo. Alargar el estiramiento. Mantener una pierna más adelantada.



42

Imaginar que limpiamos cristales. Hacia arriba, abajo, a los lados.

43

Imaginar que plegamos una sábana muy grande. Lo mismo por parejas.

44

Imaginar que tenemos algo como un chicle y le damos formas.

45

Imaginar que escribimos nuestro nombre en el aire y lo pasamos al vecino. Muy pequeño. Muy grande.



46

Imaginar que escribimos nuestro nombre y lo lanzamos a una persona que está lejos.

47 Imaginar que amasamos barro.

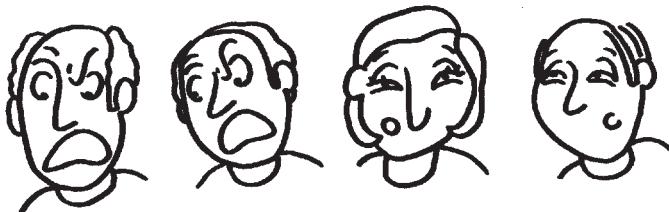
48 Imaginar que removemos el agua de una cazuela muy pequeña, mediana y grande.

49 Imaginar que tiramos de la cuerda de un campanario.

En primer lugar, subir lo más alto posible, y a continuación, bajar.

50 Imaginar que nos medimos. Medimos también al vecino.

51 Crear una expresión facial y pasarla al vecino. Éste la copia y se la pasa al siguiente.



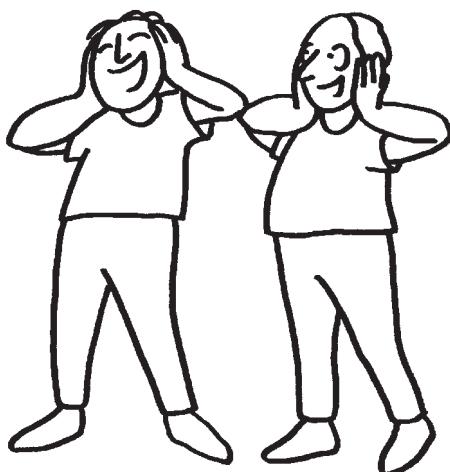
52 Crear una expresión facial y pasarla al vecino. Éste la recibe, la copia, la transforma y se la pasa al siguiente.



53

Igual que las dos anteriores añadiendo a la expresión de la cara el movimiento de brazos y tronco.

A continuación, la misma propuesta añadiendo sonidos y/o ruidos.



54

Crear una historia con mímica entre todos.

El primero empieza y compone una expresión, el siguiente la copia y añade otra que tenga continuidad, el tercero copia la primera y la segunda y añade de una tercera, y así hasta que entre todos se ha formado una historia. Cada uno permanece en la figura que ha propuesto.



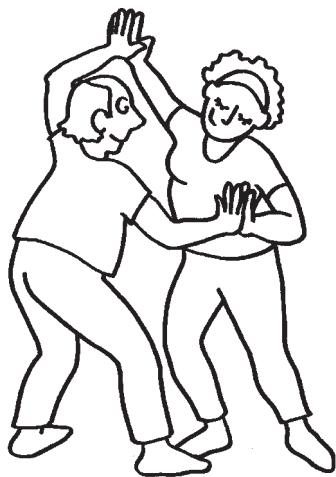
55

En círculo. Sale una persona del grupo realizando un desplazamiento que tenga un significado, por ejemplo, de tristeza, arrastrando los pies, mirando el suelo, brazos caídos. Se desplazará con la forma y la expresión escogida hasta el otro extremo, se quedará en un lugar y saldrá la persona que esté en este lugar; ésta inventará otra forma de desplazarse y así sucesivamente.

Si el grupo es muy numeroso, pueden salir dos personas a la vez.

56

Parejas. En pie o sentados. Manos contra manos, con los ojos cerrados, seguir los movimientos con las manos de la pareja.



1. En primer lugar, la consigna será no invadir el espacio del otro, imaginando que hay un vidrio entre ambos y no se puede atravesar.



2. La segunda consigna será que se puede invadir el espacio del otro: estirar, flexionar, abrir, cerrar, etc.

Buscar posibilidades de movimiento sin separarse de la pareja.



57

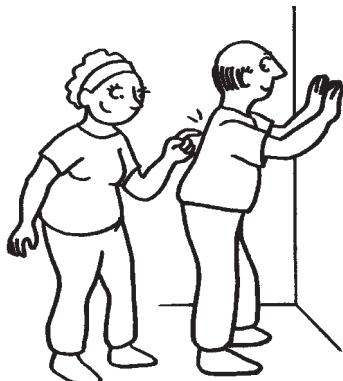
Parejas. Estirados en el suelo, pies contra pies

La misma propuesta realizada con las manos, pero con los pies.

58

En pie por parejas.

Uno de ellos apoya las manos en la pared. La pareja va marcándole mediante toques muy suaves y sutiles diversos puntos de su cuerpo que debe mover al sentir el toque.



59

Por parejas. En pie.

Colocarse uno en frente del otro.

Con un movimiento suave de las manos, acercándose y separándose de la pareja, le marcará el ritmo respiratorio.

Si buscamos más complejidad al ejercicio, además de marcar el ritmo, le marcará la zona respiratoria, realizando una respiración torácica o una abdominal.

60

Por parejas.

Uno permanece en pie. El otro le ayuda a balancear los brazos, manos y tronco.

61

En pie en círculo.

Balanceo suave de todo el cuerpo sin perder el equilibrio.

- De delante atrás.
- Lateral a derecha e izquierda.
- En diagonal.

Observar nuestros movimientos. Ver hasta dónde llegamos.

Qué sucede si variamos la base de sustentación, o sea, separando o acercando más los pies.



62

En pie en círculo.

Manteniendo el equilibrio sobre una pierna, buscar posibilidades de movimiento con la otra. Explorar.

Este ejercicio puede proponerse por parejas, para ayudar a mantener el equilibrio.



63

Por parejas.

Uno con los ojos cerrados.

La pareja le provoca pequeños desequilibrios de forma muy sutil, sujetándole para que no se caiga. Sentir las sensaciones.

64

En grupos de 3 personas

Dos fuera y el tercero en el centro. Sin perder el equilibrio y con los ojos cerrados, ir hacia delante/atrás/lados.

Abandonarse y confiar en que los compañeros le recojan y devuelvan al centro.

EL ESPEJO

65 Por parejas. Uno enfrente del otro.

Seguir los movimientos de la pareja como si fuera un espejo.

1. Sin música. Movimientos secos, no continuos. Siguiendo el ritmo que marca el responsable con sus palmadas o con una pandereta.

- Tiempo 1, el 1^{er} grupo realiza un movimiento y se queda.
- Tiempo 2, el 2º grupo imita el movimiento del 1º.
- Tiempo 1, el 1^{er} grupo cambia la figura.
- Tiempo 2, el 2º grupo imita el movimiento del 1º.



2. Por parejas. Realizar movimiento de espejo. Con música, siguiendo el ritmo de la música.

Progresión:

- 2.1. Sólo con las manos.
- 2.2. Añadir brazos y cara.
- 2.3. Añadir todo el cuerpo.
- 2.4. Sin desplazamiento.
- 2.5. Con desplazamiento.

66 Por parejas. Uno enfrente del otro.

Seguir una secuencia de 4 movimientos que idea la pareja.

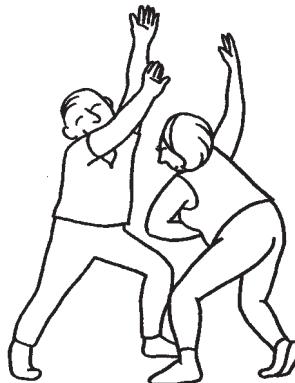
67 Por parejas. Uno enfrente del otro.

1. A partir del ritmo de la pandereta, realizar movimientos contrarios a los de la pareja.
2. A partir de una música suave, realizar movimientos contrarios a los de la pareja.

68 Por parejas.

Movimientos continuos. Dar continuidad al movimiento que hace la pareja.

- a) Con ritmo de pandereta, movimientos secos
- b) Con música suave, dar continuidad al movimiento de la pareja.



69 Grupos de 4 personas.

Igual que el ejercicio anterior, pero en grupos de 4 personas.

Empieza el primero haciendo un movimiento y permanece en el sitio, a continuación continúa el movimiento el segundo y también permanece en su puesto, y así sucesivamente hasta que todos han hecho los 4 movimientos.

Al final, el primero vuelve a comenzar cambiando la figura.

70 Por parejas.

Con las manos dirigimos el movimiento de manos/brazos de la pareja.

71 Con una o las dos manos dirigimos el movimiento corporal y global de la pareja.

Por ejemplo, si la persona que dirige coloca las manos abiertas, su pareja realizará un movimiento de apertura de todo el cuerpo.

Si pone las manos cerradas, su pareja, realizará un movimiento de cerrar y enroscar todo el cuerpo.

Si deja las manos caídas, su pareja dejará el cuerpo caído, como si pesara mucho.

Si coloca las manos en forma de "o", su pareja colocará el cuerpo redondo, como si dibujara una "o".

Son muchas las posibilidades de expresar un movimiento o una expresión con las manos y el cuerpo. Además, este tipo de trabajo ayuda a que lograr coordinación y comunicación con la pareja. Es un tipo de comunicación no verbal.

72 Distribución opcional.

Movilidad articular de manos y pies.

1. Movilizar cada dedo individualmente, con las palmas de las manos hacia abajo (tocar el piano). Un dedo concreto.
2. Intentar tocar con cada dedo el centro de la mano.
3. Intentar tocar con cada dedo el inicio del dedo, la primera falange.
4. Rotación individual de cada dedo con ayuda de la otra mano.
5. Movilización de cada dedo, haciéndolo rotar y movilizando cada falange con ayuda de la otra mano.
6. Simulacro de tocar el piano con los dedos de los pies.
7. Los 4 dedos unidos, separar únicamente el pulgar y unir el resto. Tocar con el pulgar el centro de la mano. Alternar ambos ejercicios.
8. Cerrar el resto de la mano, puño en vertical. Rodear el contorno superior con el pulgar, rotación interna, desde la uña.
9. Mano abierta, con los 4 dedos unidos, cerradas y apretadas las primeras falanges. El pulgar va a buscar el dedo meñique, tocando cada uña hasta acabar el recorrido, todo el círculo.

Música: Música clásica divertida. *La máquina de escribir* de Anderson.



73

Sentados. Todo el grupo mirando al responsable.

El responsable lee un libro de cuentos, una historia o un poema.

Elegir un texto que sea fácil de escenificar.

A medida que lee, el grupo debe representar el significado de la lectura.

1. Puede proponerse que cada uno represente su propia historia.
2. Puede proponerse que todos imiten los movimientos de una persona del grupo.
3. Puede proponerse por parejas, cada pareja su texto.





74

Teatro de manos.

Sentados, representar una historia con las manos.

75

Sentados.

1. Bailar con pies y manos: rock, vals, samba, pasodoble, o bien otro tipo de músicas como twist, la yenca, libre.
2. Bailar con pies + piernas + manos + brazos sin levantarse de la silla.
3. El responsable dice con la parte del cuerpo que se debe bailar. Hay que estar atento a la música y a la parte del cuerpo que hay que mover.

76

Sentados. Por parejas, uno enfrente de otro.

Bailar con la pareja sin levantarse: vals/samba/rock/, etc., marcando los pasos con los pies y las piernas. Utilizando manos y brazos. Cogidos y sueltos. Siguiendo el ritmo.

77

Sentados. Dos filas, una enfrente de la otra.

Crear una danza:

- Dar palmadas.
- Pies a derecha/izquierda.
- De pie: cambio de silla con la pareja.
- Rodear la silla propia o la de la pareja.



78

Combinando los ejercicios anteriores (76 y 77) con desplazamientos variados por entre las sillas. Baile libre o dirigido.



79 En círculo o en dispersión, sentados o de pie.

Se abren y cierran las manos con fuerza. Al abrir, dedos muy separados, máxima extensión; al cerrar al contrario. El responsable compara la mano abierta con el sol (máxima extensión de los rayos) y la cerrada con una piedra, máxima contracción.

Órdenes primero lentas, alternando: sol/piedra/sol/piedra.

Subir progresivamente la orden de ejecución, en total desorden, llegando al límite en rapidez.

1. La actividad puede extenderse al espacio. Trabajo de grupo. A la orden de sol, las personas se colocan cogidas de la mano, máxima amplitud, formando un gran círculo. A la orden de piedra, el grupo formará un círculo lo más compacto posible.
2. El sol no guarda una estructura simétrica, dos personas se desplazan libremente por el espacio. A la señal, cada individuo tomará contacto sin moverse del sitio con la persona o personas más cercanas, de la mano o con el simple contacto de los dedos; ningún individuo deberá quedarse al margen del entramado humano. A la orden de piedra, como en el ejercicio 1.
3. A la orden de piedra: piedra de 5 elementos. Un total de 5 personas forman un bloque compacto. Sol, con 6 personas.

En cualquiera de los ejercicios realizados en esta actividad es importante que se mantenga la noción de manos muy abiertas y puños cerrados para hacer hincapié en la toma de conciencia del trabajo prioritario: movilidad articular de las manos.

80 En círculo, de pie o sentados.

1. Cada componente del grupo da una palmada, empezando por la derecha o izquierda (ola).
2. Factor sorpresa: si uno de los participantes da 2 palmadas, se cambia el sentido.
3. Ídem empezando por 2 sitios al mismo tiempo (2 participantes).
4. Cada participante dice su nombre y todo el grupo da 2 palmadas a modo de eco.
5. Ídem nº 4 con variantes: si la persona, por ejemplo, es del género masculino, sólo 1 palmada. Más variantes: si lleva gafas, 3 palmadas, etc.
6. Percusión en el propio cuerpo: golpear el hombro derecho, o el hombro izquierdo. Palmada y golpeo del pie. Hombro derecho, izquierdo; palmada en glúteo derecho, glúteo izquierdo, y dos palmadas.
7. Se divide la clase en dos grupos: el grupo *a* con 3 tiempos y el *b* con 5 tiempos.
8. Conversación: el responsable transmite un "mensaje" a través de las palmadas, pausa, el grupo comenta. O a la inversa.

81 En círculo, sentados en el suelo o una silla.

1. Acción de aplaudir sin sonido. Rozar las palmas y dedos sin sonido, más rápido, más lento.



2. Palmadas con sonido: una sin, cuatro sin, una con sonido.



3. Unir los dedos de las manos, posición de rezo, dedos pegados unos a otros; separar las palmas de las manos, ligeramente, sin perder el contacto de los dedos.
 4. Palma de elefante: rotundas, lentas. Palmas de hormiga: rápidas, fugaces, livianas. Jugar con el contraste.
-

82 Optativo: en círculo o posición de clase.

Fuerza/movilidad articular de manos: abrir y cerrar manos.

Abrir las manos al máximo, dedos muy separados: semejanza con rayos del sol.

Cerrar las manos con fuerza, compacto: semejanza con una piedra.

Ordenes alternas: sol (abrir), piedra (cerrar).

Progresión: acelerar la actividad. Órdenes rápidas y sin ningún orden.

83 Optativa: Posición de clase o en círculo.

Fuerza y movilidad de manos.

1. Abrir y cerrar las manos. Separar y unir los dedos.
Uno de los dos movimientos: 1, 2, 3, 4. Abrir, separar, juntar, cerrar.
2. Abrir una mano y cerrar la otra; la mano cerrada se mantiene, codo semi-flexionado junto al cuerpo; la otra la extiende, así como el brazo hacia delante (altura del hombro). Cambio. Acelero el ritmo de ejecución.
3. Abrir y cerrar las manos; al cerrarlas llevar el pulgar hacia dentro.

Abrir y cerrar las manos; al cerrarlas llevar el pulgar hacia fuera.

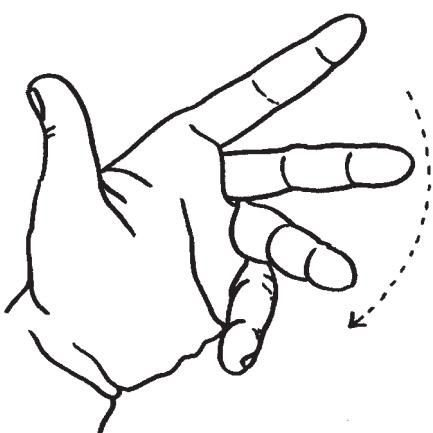
Uno de cada. Acelero el ritmo.

4. Con el dedo índice en la vertical, repliego el resto de los dedos hacia delante; cada dedo pasa por la vertical, el pulgar queda encima, con la mano cerrada. Se parte de la posición mano abierta palma hacia dentro.

Ídem con la izquierda.

La mano derecha hacia fuera, la mano izquierda hacia dentro.

Alterno.



84 Distribución opcional.

Movilidad articular y fuerza de las manos.

Abrir y cerrar las manos.

1. Simulacro de subir por una cuerda, abrir y cerrar el puño cerrado vertical: abro cierro. Ídem mano izquierda colocada sobre la derecha, y así sucesivamente. Arriba mantener el estiramiento.
Acelerar el ritmo de ejecución.



2. Mismo ejercicio anterior por parejas. Parejas enfrentadas. Sujeto *a* abre y cierra la mano derecha; el sujeto *b*, con la mano derecha sujetá a la mano izquierda, y así sucesivamente. Mantener el estiramiento sobre la cabeza.
-

85 Distribución opcional.

Movilidad articular y fuerza de manos y muñecas.

1. Manos enfrentadas. Codos y brazos en descarga. Abrir una mano y cerrar la otra. El puño cerrado golpea en la palma hueca. Atención a la movilidad de la muñeca. Acelerar la ejecución.



2. Igual ejercicio que el anterior por parejas: mano derecha e izquierda, alternando (difícil ejecución).

86 Distribución opcional, preferiblemente en círculo.

Movilidad articular de pies y manos. Coordinación.

1. Abrir y cerrar las manos (dedos).
2. Abrir y cerrar los dedos de la mano derecha/pie derecho.
3. Abrir y cerrar los dedos de la mano izquierda/pie izquierdo.
4. Abrir manos/cerrar pies. Alternar. Ritmo cada vez más rápido. Contar un número indeterminado stop. Al stop, los participantes quedan con un miembro abierto (mano o pie) y otro cerrado.

87 Distribución opcional. Parejas enfrentadas. Fuerza de manos.

Realizar primero el ejercicio de manera individual: cada dedo toca el pulgar. Con una mano, con la otra, con ambas.

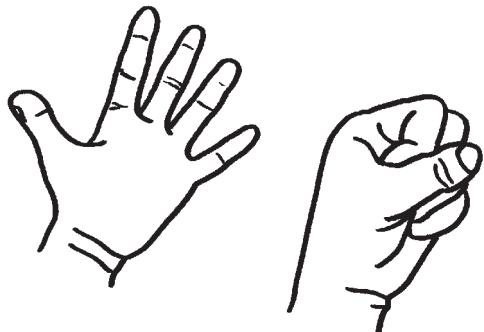
Por parejas: el sujeto *a* realiza el ejercicio; el sujeto *b* sujetá el pulgar de *a* con su propio pulgar y con el dedo siguiente hace resistencia en cada dedo hasta el índice para que haga fuerza su compañero.



88 Distribución opcional. Preferiblemente en círculo para tener una buena visibilidad del responsable y del resto del grupo.

Se muestran distintos movimientos con las manos-dedos que equivalen a actitudes humanas. Una vez reconocidas y aprendidas, se enumeran indiscriminadamente, comenzando con mano derecha, izquierda y ambas, y movimientos diferentes con una y otra mano. Subir progresivamente la velocidad de ejecución.

1. Marcial: dedos muy pegados, mano en vertical.
2. Pasiva: relajar manos.
3. Introvertida: cerrar la mano; puño.
4. Histérica: palma muy abierta, dedos separados al máximo.
5. Agresiva: garra.
6. Parlanchina: movimientos rápidos, cada dedo toca el pulgar.
7. Infantil: abierta, movimiento de muñeca (5 lobitos).
8. Avariciosa: replegar los dedos uno sobre otro.
9. Equilibrada: libre. Cada participante adopta la posición que considere.



El ejercicio se puede realizar también con los dedos de los pies, aunque por lo general la movilidad está muy mermada.

89 Distribución en círculo, cogidos de la mano.

A través del contacto táctil se expresan distintos sentimientos. Cogidos de la mano, preferiblemente con los ojos cerrados:

- Amabilidad.
- Chulería.
- Activo y diligente.
- Pasivo y ausente.

- Superioridad, prepotencia.
 - Ternura.
 - Afecto.
 - Temeroso.
 - Irritado.
 - Alegre.
 - Triste y deprimido.
 - Aceptación. Calor. Acogida al grupo.
-

90 Distribución en círculo. De pie.

Se puede realizar sentados, pero la duración extensa del ejercicio obliga a mantener la espalda en posición forzada mucho tiempo y no es aconsejable.

- Uno a uno, cada participante realiza un ejercicio de gimnasia y es imitado por todo el grupo. ocho repeticiones.
 - El responsable pide que cada uno realice el ejercicio que ha propuesto el compañero de su derecha.
 - Ídem el de su izquierda.
 - El de una persona determinada
 - El que más ha gustado a cada uno.
 - Cada uno el suyo, todos al mismo tiempo.
-

91 Sentados en círculo en el suelo o una silla.

Cada participante del grupo se presenta: "soy tal" y me gustaría ser "....", el nombre de un personaje famoso.

Empieza de nuevo el primer participante: "soy..." (su nombre supuesto, por ej.: Richard Gere; os presento (dice el nombre supuesto de su compañero de la derecha) "Carmen Sevilla" (y de la izquierda).

92 Sentados en círculo en el suelo o en la silla.

El primero dice: "Cuando voy de viaje, en la maleta pongo las gafas"; el segundo repite la misma frase y añade otro objeto, el tercero igual, y así sucesivamente hasta que llega al último quién deberá repetir todos los movimientos.

93 Sentados en círculo

El mismo ejercicio anterior puede proponerse con temas distintos. Por ejemplo con acciones que se realizan durante el día desde que nos levantamos.

Por ejemplo. "Cuando me despierto abro los ojos", "Abro los ojos y me desperezo", etc.

Variante. Seguidamente se realiza la misma propuesta, pero además de decir la acción, también se representa corporalmente.

94 Sentados en círculo.

Juego de los números.

Van contando a partir del número 1, pero cada vez que se llega al 5 o múltiplo de 5, en vez de decir el número, se da una palmada.

Si se llega al 100 sin equivocarse, se realiza lo mismo a la inversa. Cada vez que alguien se equivoca, se vuelve a empezar.

95 Sentados en círculo.

Juego de atención y memoria.

Cada alumno escoge un país.

Empieza una persona diciendo el nombre del país que ha elegido, por ejemplo, Grecia, "de Grecia a Cuba"; la persona que ha escogido Cuba deberá estar atenta y decir de "Cuba a Suecia", etc.

Variante: El ejercicio anterior, pero cada vez que se dice el nombre del país que se representa, deberá hacerse un paso de un baile o movimiento típico de aquel país.

96 Posición de clase o círculo.

Cada día de la semana corresponde a un movimiento específico que realiza y memoriza todo el grupo.

Se aprenden los movimientos, asociándolos al día de la semana.

Se asocian a un paso de aeróbic, que dinamiza el ejercicio.

Se enumeran y realizan en orden.

A la inversa.

Indiscriminadamente.

Lunes. Al cole. Sentadilla (sentarse en el pupitre) gesto de escribir.

Martes. Gimnasia: brazos en cruz, se unen palmas arriba, en cruz y abajo. Se une a *step-touch* lateral.

Miércoles. Peluquería: gesto de peinarse, mambo o *step adelante*.

O partido: patadas.

Jueves. Todos los participantes se reúnen en el centro de la sala y suben los brazos.

Viernes. "Fin de semana". Simulacro de conducir: codos a la altura del pecho, abiertos, a los costados.

Sábado. Excursión: marcha intensa, elevación de rodillas.

Domingo. Día del Señor: posición estática, manos en posición de rezo.

Todo el ejercicio se puede enlazar con una sesión, parte principal.

El lunes, seguir con piernas, martes brazos, miércoles hombros y cervicales, viernes cintura, domingo pectoral, sábado y jueves cardiovascular.



97 Distribución preferentemente en círculo.

Se trata de dibujar un número con cada segmento corporal.

- 1: dedos
- 2: muñeca
- 3: codos
- 4: vista
- 5: brazos
- 6: hombros (el cero preferiblemente hacia atrás)

- 7: cintura (movimiento suave, desplazar a la derecha en horizontal, volver en diagonal hacia el eje; el palito del 7 de un lado a otro).
- 8: cadera
- 9: tobillo
- 0: cervicales: punto de la nariz.

Trabajar una serie con cada número, de menor a mayor. Memorizar los movimientos: asociar el número al movimiento.

Trazar en el suelo distintas trayectorias con distintos modos de desplazamiento: "un 2 de puntillas", "un 3 de talones".

Cada participante escoge libremente su número y lo dibuja en el espacio, desplazándose. Recordar la manera de desplazarse para el número escogido.

Dividir al grupo en 3 partes. La misma articulación: un grupo dibuja el 8, otros el 5 y los últimos el 1.

98

Por parejas, contacto espalda con espalda; sentados en el suelo o una silla.

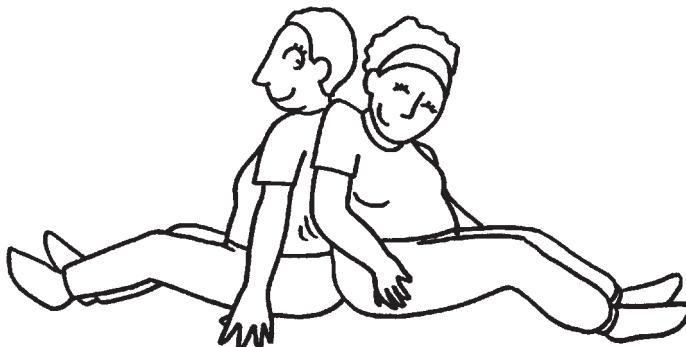
Espalda con espalda, máximo contacto. Sentir su columna vertebral, su verticalidad, la longitud de la misma, su respiración.

Caer ligeramente uno sobre la espalda del otro, realizando un movimiento de vaivén, balancín, armónico y lento.

Comunicación no verbal.

Atención al abandono de la nuca.

Ponerse de acuerdo: el sujeto *a* es el árbol: posición erecta; el sujeto *b* es el osito. El osito se rasca "a placer" en el árbol, realizando un automasaje completo de toda su espalda. Cambio de papeles.



Finalizar haciendo ositos todo el grupo; el ejercicio llega a su máxima expresividad.

Música: dulce, suave.

99

Sentados en una silla o el suelo, en dispersos por el espacio. Trabajo individual o con pareja.

"El abrazo al árbol". Sentados en posición correcta imaginar un abrazo a un árbol centenario. El hundimiento del pecho se logra exhalando suavemente, relajando los músculos pectorales y hundiendo el esternón, con lo que los omoplatos se desplazan lateralmente (se abren).

El ejercicio se repite 3 ó 4 veces, manteniendo la posición.

Por parejas: el sujeto *a* sentado en el suelo se abraza a la pierna de *b*; éste permanece de pie de costado con respecto al primero.

Piernas semiflexionadas, abiertas a la anchura de las caderas; hacer fuerza con el abdomen y zona de abductores. Cambio de lado, realizar de nuevo el estiramiento sujetándose a la otra pierna. Cambio.

Grupos de buena autonomía. Es un trabajo isométrico (el sujeto de pie), que requiere una posición correcta y dominio del equilibrio.



100

Por parejas, de pie. Uno detrás del otro.

El sujeto *a* realiza un *claping*, palmoteo, en la espalda del sujeto *b*, palma de la mano hueca, dedos prietos, golpe seco no contundente, a ambos lados de la columna. El sujeto *b* permanece de pie, en posición relajada, piernas ligeramente separadas, rodillas distendidas, hombros bajos, nuca relajada.

Si hay un buen equilibrio, ojos cerrados.

El sujeto *a* frota sus manos, una contra otra y las coloca sobre la coronilla de su compañero, sin tocarse, casi rozándolo y muy lento. Siluetea su figura en toda su parte lateral: cabeza, hombros, brazos, dedos, piernas, tobillos. Realiza 3 pasos hasta los pies, 3 pasos más, siempre comenzando en la coronilla hasta las extremidades superiores (dedos de las manos); sensación de fluir.

Pausa. Observación del estado y la sensación. Cambio

101 Distribución libre por el espacio. Parejas enfrentadas, sentados en suelo o silla.

Sujeto *a* masajea a *b*: extremidades superiores comenzando por mano derecha mano izquierda. Cambio: *b* masajea a *a*.

Pases:

1. Reseguir los dedos desde el inicio a las yemas, dedo a dedo, con intención de "alargar".



2. Movilizar la mano como si fuera plastelina, dándole forma, masajeándola con ambas manos.



3. Entrelazar los dedos de la mano con los del compañero/a, inmovilizando la muñeca con la otra mano y rotación completa de muñeca en un sentido y en otro, intentar el desbloqueo máximo de la articulación.
4. Integrar: pase rápido de hombro a mano trabajada.



El sujeto que recibe el masaje debe abandonarse totalmente y el que lo realiza rectificar en lo posible las inercias del compañero. P. ej.: En el ejercicio 3 mantenerle los dedos bien separados, cuidar de que el giro sea completo.

102

Distribución libre por el espacio. Parejas enfrentadas, de pie.

Masaje. Desbloqueo. Mano y lado derecho/mano y lado izquierdo. Cambio.

1. El sujeto *a* se coloca detrás de *b* y aprisiona el hombro-omóplato derecho de *b* entre las palmas de sus manos, con máxima amplitud de las palmas y máxima amplitud de movimiento. Se intenta movilizar, procurando desenganchar, despegar, estirar.
2. El sujeto *a* se coloca delante de *b* y sujetando el dedo pulgar realizar círculos; sacudir el brazo produciendo movimientos vibratorios, energéticos. El sujeto *a* debe intentar aflojar al máximo. El mismo ejercicio se realiza con cada dedo.
3. Integrar y "quitar el polvo" de hombro a dedos, un pase rápido, dos o tres veces.



103 Distribución libre por el espacio. Parejas, uno detrás de otro, de pie.

Masaje estimulante.

El sujeto *a* se coloca detrás de *b*.

1. Amasamiento energético y delicado de la parte superior de la espalda, a ambos lados de la columna, preferentemente en la zona de los hombros.
2. Marcar la zona (riñones) con las palmas de las manos bien abiertas (desde la cintura al coxis), rotación. Movimiento horizontal, como "calentando".
3. Puños cerrados: golpeteo de glúteos, de arriba abajo y de abajo arriba.
4. Colocar los dedos pulgares en la zona lumbar delimitando la columna a ambos lados, con las palmas bien abiertas: apertura, desplazamiento de las manos hacia los costados y hacia arriba, partiendo siempre de la colocación de los dedos pulgares a ambos lados de la columna.
5. Señalar con el dedo pulgar el coxis para marcar el comienzo del pase siguiente; puño cerrado, sin ejercer ningún tipo de fuerza, desplazarse en espiral hacia arriba, con rapidez, para acabar con un ligero estiramiento de los cabellos.
Siempre de abajo arriba.
6. Para terminar, palmada seca: mano hueca en el centro de la espalda (escápula).

104 Distribución libre, en el suelo o en sillas.

Desbloqueo de la mandíbula: zona cervical.

Para terminar la sesión, estirados o sentados, musculatura facial en distensión, boca entreabierta.

Dibujar con la lengua los números de nuestro número de teléfono.

Objetivo: desbloqueo, bostezo.

105 En fila, sentados en el suelo o en una silla.

El responsable se sitúa detrás de la fila y comienza a realizar distintos pases de masaje a la persona que tiene delante; ésta a su vez, lo hace a la de delante y así sucesivamente.

Para finalizar, toda la fila se tumba hacia atrás, apoyando la espalda y la nuca en el abdomen del compañero de atrás (como un castillo de naipes).

Atención a la postura sentados, piernas flexionadas, apertura correcta de las piernas. Al estirarse intentar el máximo abandono.

106 Libre distribución por el espacio, en el suelo o una silla.

Los participantes se encuentran tranquilos: vuelta a la calma, realizar un par de respiraciones profundas.

El responsable enumera una lista de palabras, proponiendo que escojan una de ellas, la que más se identifique con ellos mismos.

Una vez elegida, con ojos cerrados, escribirla mentalmente, si se prefiere en un color luminoso, visual. Se contempla escrita y se comienza a borrarla letra por letra, desde la última a la primera; visualizando cada vez la palabra incompleta, hasta que su universo quede totalmente en blanco.

Ejemplos de palabras:

- amor
- armonía
- comprensión
- energía
- ternura
- entusiasmo
- gratitud
- plenitud
- paciencia
- simplicidad
- silencio
- serenidad

Música: *The fairy ring*, de Mike Rowland, o cualquier música de relajación.

107 Libre distribución por el espacio, estirados en suelo o sentados en una silla.

Vuelta a la calma.

Música de relajación. ¿En qué parte del cuerpo sientes la música? Poner la mano donde se sienta ese sonido. Observa tus pulsaciones, el ritmo de tus latidos, tu respiración. Dejar que la música harmonice tus constantes vitales.

Dejar que el sonido entre en tu cuerpo y fluya, circulando libremente por tus venas, articulaciones, tendones, músculos, cada poro de tu piel.

Como si este caudal de notas musicales pudiera lavar tu cuerpo, arrastrar todas las tensiones y movilizar toda tu parte positiva.

Música: *Crystal white* de Esteven Halpenn, o cualquier música de relajación.

108 Distribución libre en el espacio. Estirados en el suelo o sentados en una silla.

Vuelta a la calma.

Visualización. Escoger el baño de tus sueños: ¿cuál sería el color, el material, la forma de la bañera? ¿Hay luz natural? ¿Hay flores o plantas? Pausa.

Tú estás dentro de la bañera rodeado de espuma. Notas tu cuerpo totalmente relajado, en abandono, sientes la calidez del agua, la espuma suave te envuelve.

¿A qué huele?, ¿lavanda?, ¿jazmín? ¿algún olor de tu infancia?

Sensación de bienestar. Tus hombros se aflojan, se relaja tu nuca. Respirar profundamente. Pausa.

Ahora estás envuelto en una toalla mullida de un color maravilloso (si se está en el suelo, colocarse de lado en posición fetal en total abandono).

Música: Enya

109 Distribución libre en el espacio, estirados en el suelo o sentados en una silla.

Vuelta a la calma.

Visualización. Imagina un camino recto de almendros. Se pierde en lontananza, no ves el final, pero no tienes prisa. Es un paseo; puedes pararte todas las veces que quieras y puedes observar y sentir todas las sensaciones que te lleguen.

A ambos lados del camino hay árboles de todas las especies.

Mientras vas caminando, tu respiración es pausada y harmoniosa. Inspira de manera natural y expulsa el aire de forma consciente y lenta, aprovechando este momento de bienestar: el sol a tu espalda y esa sensación de no tener prisa, de dejar pasar.

En un recodo del camino hay un almendro en flor y más allá otro y otro, caminas entre los árboles; las flores blancas rosadas comienzan a caer sobre

tu cabeza, produciendo una sensación muy agradable, es un masaje terapéutico que te regala la naturaleza, liviano y magnífico. Las flores siguen cayendo a través de tus hombros, resbalan por tu cuerpo y caen al suelo formando una mullida alfombra, de un olor intenso.

Sensación de ligereza. Sacúdete dulcemente las flores y estira.

Música: *The bricht side*, de Mike Rowland, o cualquier música de relajación.

110

Distribución libre en el espacio. Estirados en el suelo o sentados en una silla.

Vuelta a la calma.

Visualización. Imagina que te trasladas a tiempos antiquísimos; sólo hay mares y ríos, bosques de árboles gigantescos. Aparecen los primeros animales: saurios, reptiles, aves.

Ya puedes ver a los hombres que van de caza, sentados junto al fuego.

Los primeros agricultores, sus campos, los animales domésticos.

La Edad Media, ¿qué ves?

La Corte: Versalles, música de Mozart, los grandes bailes.

Un gran salto: tu adolescencia, ¿cuál fue tu experiencia más hermosa?

Echa una mirada al principio de este año. A la semana pasada, ¿cómo pasaste la mañana del domingo?

¿Cómo te has levantado hoy?, ¿con qué sensaciones y pensamientos? ¿Cuál es la primera persona que has visto al llegar al gimnasio? ¿Cómo te has sentido en este viaje de fantasía?

Escucha tu momento. El ahora. Respira profundo. Este momento es para ti.

Música: *Music for airports* de Brian Eno, o cualquier música de relajación.

111

Distribución libre en el espacio. Estirados en el suelo o sentados en una silla.

Retorno a la calma.

Visualización. Escoge un paisaje conocido en el que te sientas a gusto. Observa los detalles, las sensaciones que te produce.

Ves acercarse hacia ti una niña (o niño) y cuando está a tu lado te das cuenta de que ese niño/a eres tú cuando eras pequeño. Lo reconoces. Lo abrazas. Sientes una gran alegría, una enorme felicidad con el reencuentro. Le coges la mano y juntos camináis en armonía. Pausa.

Sientes una gran sensación de plenitud porque sabes que ese niño/a siempre, siempre estará contigo.

Quédate con esa sensación.

Música: *La princesa prometida*, de Mark Knopfler, o cualquier música de relajación.

112

Libre en el espacio. Estirados en el suelo y sentados en una silla.

Retorno a la calma.

Este ejercicio es adecuado para iniciar a las personas en la interiorización y llegar más adelante a visualizaciones más profundas. Se trabaja únicamente a través de los sentidos.

Imaginar un limón: forma, tamaño, textura, color, dimensión que ocupa en el hueco de la mano.

Abrirlo: olor, sabor, detalles.

Otras variantes: libre elección de frutas.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

CON MATERIAL

PELOTAS

113 Máximo 20 personas en círculo.

- Una pelota para todo el grupo.
- El responsable bota la pelota y dice su nombre. Pasa la pelota en mano al compañero.
- Así, sucesivamente, cada persona bota la pelota, dice su nombre y la pasa.



1. El grupo se abre. El responsable pasa de un bote la pelota a la persona de su derecha, diciendo el nombre de ésta. Así hasta totalizar el círculo.
2. Igual pero hacia la izquierda.
3. La persona que tiene la pelota la lanza a cualquier otra del círculo de la que recuerde su nombre, verbalizándolo.
4. La persona que tiene el balón se coloca en el centro del círculo y la lanza a cualquier otra de la que recuerde su nombre, verbalizándolo y cambiándose el sitio; la persona nombrada pasa al centro y así sucesivamente.



5. Igual, pero además las personas colocadas a derecha e izquierda del poseedor del balón intercambian su lugar entre sí.
En un principio, estos dos nuevos participantes no verbalizan el nombre, pero progresivamente puede incluirse.
6. Igual que el 3, pero con 3 ó 4 pelotas, dependiendo del número de participantes, con lo cual habrá siempre 3 ó 4 personas en el centro del círculo.

114 En círculo. Una persona en el centro con una pelota.

La persona que posee el balón debe actuar por sorpresa, lanzándolo a cualquiera de los componentes del grupo y éste debe dar una palmada antes de recibirla.

La persona del centro permanece cierto tiempo en su puesto y la pelota siempre torna a él.

Es opcional el grado de dificultad, dependiendo de las características del grupo: dos palmadas, *step touch* y palmada (paso lateral).

115 En círculo. Una pelota para todo el grupo.

La pelota pasa de uno a otro, con una trayectoria preconcebida o arbitraria.

Consigna: para la música, la persona que en aquel momento tiene la pelota debe proponer un ejercicio que ejecutará todo el grupo.

1. Se aumenta el número de pelotas, que pueden ser de colores o texturas diferentes.
Cuando para la música, el responsable que ha permanecido de espaldas, dice un color y la persona a la que le corresponde es la que pauta el ejercicio.
2. Igual que el anterior pero a cada color le corresponde un segmento corporal diferente, por ejemplo: piernas/rojo, cintura/amarillo, brazos/azul, etc.
3. La actividad y la progresión es la misma que en el ejercicio anterior, pero los participantes se mueven libremente por el espacio.

116 En dispersión por el espacio.

La actividad y la progresión es la misma que en el ejercicio 3, pero el grupo se mueve libremente por el espacio.

1. Desplazarse en círculo y pasar las pelotas hacia atrás (la recibe el compañero de atrás). Tener en cuenta la autonomía del grupo.
2. Desplazarse en círculo o libremente por el espacio (optativo), pero la consigna no es decir un ejercicio sino una manera de desplazarse, que ejecutará todo el grupo.
3. Mencionar colores que equivalen a dos formas de desplazamiento y a grupos que pueden elegir libremente el color o la forma de desplazamiento, que ejecutará todo el grupo.

117 En círculo. Pelotas de colores diferentes.

Las pelotas ruedan de mano en mano hacia la derecha o izquierda según designe el responsable.

A cada pelota se le designa un movimiento. Azul: subirla con ambas manos lo más alto posible; verde: tocar el suelo o acercarse; amarillo: botarla 2 veces; rojo: vuelta a la cadena.

Progresivamente se aumenta el número de pelotas de los colores antes propuestos.

1. Una pelota por persona. Distribuidos entre los 4 colores elegidos, el mismo número de pelotas de cada color.
Circulan las pelotas hacia la derecha. A una señal, cada persona realiza 10 repeticiones del ejercicio que corresponde al color que le toque.
2. Cada persona pasa una pelota hacia la derecha y recoge la de la izquierda. Se ejecutan de nuevo las 10 repeticiones.
3. La elección puede ser arbitraria a la orden de "a la derecha", "a la izquierda", "stop", se ejecuta el ejercicio correspondiente, mientras las pelotas circulan de mano en mano en una dirección u otra.

118 En círculo. Una pelota por persona. *Zorba el griego*.

A una señal, las pelotas comienzan a rodar de mano en mano hacia la derecha o la izquierda, según estipule el responsable. El único axioma a tener en cuenta es seguir el ritmo de la música que irá paulatinamente "en crescendo".

1. Las pelotas pueden pasarse lo más alto posible o lo más bajo, siempre teniendo en cuenta las características del grupo (problemas de hipertensión, artrosis de rodillas).

2. Se divide la clase en 2 grupos. Se realiza la misma actividad, pero las pelotas que caen no se pueden recuperar. Gana el grupo que al final conserva más pelotas.

119 En círculo. Una pelota por persona.

1. Desplazarse hacia la derecha botando la pelota con la mano derecha. Estáticos pasamos las pelotas hacia la derecha con un bote. Desplazarse hacia la izquierda botando la pelota con la mano izquierda.

2. A la voz de "ya" botar con fuerza la pelota y desplazarse hacia la derecha a recoger la pelota del compañero de la derecha. Éste hará lo mismo con su compañero, y así sucesivamente.

Se puede aumentar la dificultad, separándose los componentes del grupo o complicando la orden "2 pelotas a la derecha", por ejemplo, aunque con personas mayores no es aconsejable una dificultad superior a las propias facultades: genera frustración y falta de motivación.

3. "Botamos 10". El responsable dice 1, 2, 3, 4, 5 hasta 8. Al llegar a 8, silencio absoluto. A cada serie de botes, que irán decreciendo, corresponde una pausa de silencio.

3.1. El mismo ejercicio se realiza posteriormente con sentadilla, empezando a contar a la inversa: flexión, bote 1; flexión y mantengo la posición, bote 2; mantengo flexión, bote 3. Se acaba con 8 sentadillas seguidas bajando el balón.

3.2. Igual que el anterior pero en dispersión, desplazándose libremente por el espacio.

3.3. Variante. Realizarlo por parejas: de frente, estoicas, la misma progresión, pase con bote.

El ejercicio anterior con desplazamiento sólo se realizará con grupos de alta autonomía, por la dificultad de la ejecución.

120 En círculo. Una pelota por persona.

La pelota adquiere un peso imaginario; los movimientos, la rapidez de ejecución y la intensidad estarán en función de ese peso.

Posición de partida. Pelota sostenida con ambas manos a la altura del ombligo. A la voz de "ya" se sube la pelota por encima de la cabeza, máxima extensión. Se sostiene alta de 8 a 10 seg. El ejercicio se repite sucesivamente,

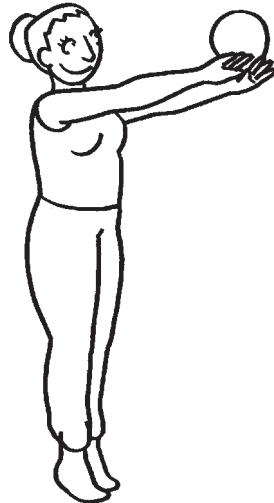
decreciendo poco a poco en cada ejecución el peso imaginario: 50, 25, 10, 5, 1, 0. A cada peso se le adjudica un símil adecuado como recurso fácil y adaptativo a la acción: 25, un nieto; 10, una maleta grande; 5 kg de patatas; 2 kg de naranjas; 1 pluma. La pelota se lanza al aire y se recoge.

Apéndice. Control postural: contracción abdominal, rodillas semiflexionadas, objeto cercano al cuerpo del sujeto, máxima extensión de brazos, control de hombros, control de respiración. Adaptación a la “carga” en la vida cotidiana.

121 En círculo. Una pelota por persona

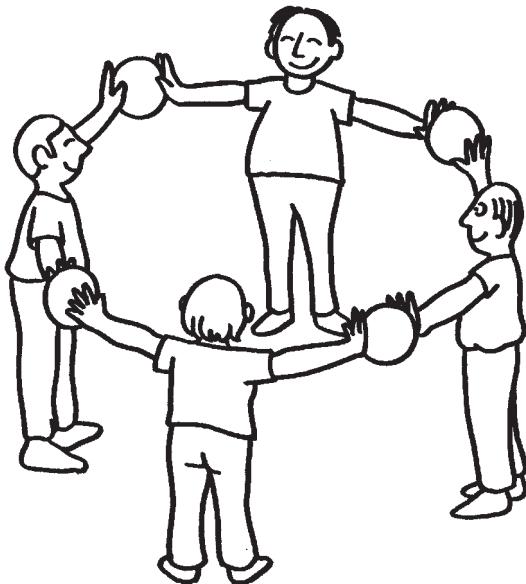
Estiramientos.

1. Con la mano derecha sujetar la pelota en la palma y estirar el brazo lo más alto posible. Ídem en el plano frontal y lateral. Igual con la mano izquierda.
2. Con las 2 manos hacia arriba y palmas hacia abajo.
3. Igual que antes, juntar piernas, de puntillas, mantener.
4. Piernas abiertas, pelota sujetada con ambas manos, palmas hacia el pecho con la pelota a la altura del pecho, estirar hacia delante inclinando la cabeza y la espalda.
5. Brazos hacia atrás, pelota entre ambas manos. Estiramiento de brazos, hombros y pecho. Sacar pecho, contraer glúteos, retroversión de la pelvis, meter barbilla.
6. Tocar con la pelota el hombro del compañero más cercano por la derecha y después por la izquierda. Mantener el estiramiento.
7. Igual que el anterior, pero tocar la rodilla. Mantener el estiramiento.
8. Igual que los anteriores, pero yendo a buscar el tobillo, dependiendo de la autonomía del grupo. Mantener el estiramiento.
9. Tocar al compañero más alejado posible, sin moverse del sitio.
10. Estirar todos los brazos con las pelotas, máximo contacto en el centro del círculo. Muy alto, medio, bajo.



Jugar con los calificativos más alto, más bajo, lejos, cerca, derecha, izquierda, para dar más amplitud de movimiento sin incidir tanto en la parte técnica del estiramiento (enfoque lúdico).

11. Unir el grupo, pelota/persona/pelota, máxima apertura, palma de la mano extendida.
12. Intercalar el ejercicio 10 en posición más alta durante 10 seg con el 11, máxima extensión durante 10 seg.



122 En círculo, una pelota por persona.

Se marcan secuencias de movimiento, utilizando las pelotas como material sonoro. P. ej.: botamos 3 veces la pelota, pasamos en mano 3 pelotas hacia la derecha. Botamos 3 veces, pasamos en mano 3 pelotas hacia la izquierda. Botamos 3 veces, levantamos la pelota. Botamos 3 veces, damos la vuelta a la cadena, rodeándola con la pelota.

1. Cambiar el número de repeticiones ya de por sí agiliza el ejercicio. Aumentarlo depende del movimiento ejecutado y entra en el campo de la tonificación.

2. Incrementar la dificultad, aumentando la rapidez de la ejecución mediante la voz acelerada del responsable.
3. Memorizar series "asimétricas", o bien cambiar el número de botes: 5 botes, realizar un ejercicio de piernas; 4, de brazos, etc.
4. Aumentar la dificultad cuando la variante sea también el número de pases en mano a los compañeros cercanos. El grupo debe ser válido, pero un problema puede provocarlo un solo participante: problemas de audición, demencia leve.
5. La clase se divide en 2 grupos. Cada grupo forma un círculo y una vez aprendida conjuntamente la secuencia, se establece una pequeña competición para llevar a término con mayor rapidez la serie.

123 Por parejas, 2 filas enfrentadas.

Pases de pelota. Una pelota por pareja. Dos pelotas por pareja.

Utilizar los pasos de aeróbic de bajo impacto en el lanzamiento de pelotas. Empezar con ejercicios más convencionales. Poca distancia entre ambos participantes.

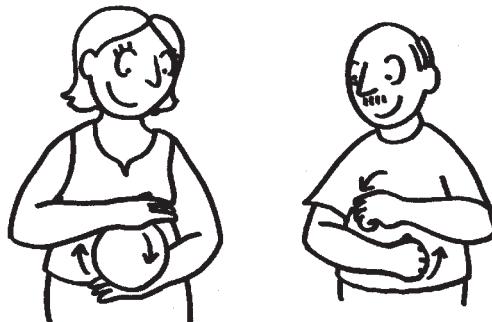
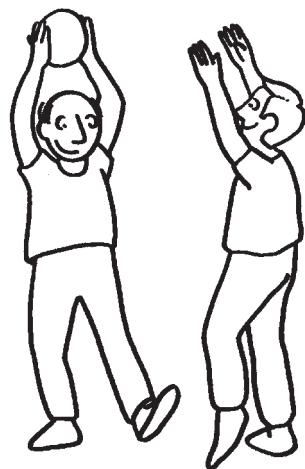
1. Jugar con la distancia: muy cerca/palma derecha bien extendida, mano izquierda a la espalda, pasar la pelota al compañero a un ritmo libre. A un ritmo marcado por el responsable, acelerar el ritmo. Ídem con mano izquierda.
Alejarse 4 pasos, hacer una serie en cada nuevo posicionamiento.
Dependiendo de las características del grupo y si la dificultad es excesiva, a partir de cierta distancia pasar la pelota con ambas manos.
Jugar con la idea de lejos/cerca 4 pasos atrás, 8 pasos; 4 delante, 8 pasos; 8 pasos detrás, 4 pasos.
2. Movimientos aeróbicos. La fila de la derecha con paso de marcha cerrada lanzan la pelota; la fila de la izquierda con marcha abierta reciben la pelota. Ir cambiando.
3. Un miembro de la pareja lanza la pelota de talones a glúteos. El compañero la recibe con elevación frontal de las piernas; cambio, en función de lanzar o recibir el balón.



4. Un miembro de la pareja marca talón delante y cada vez que lanza levanta la pelota por encima de la cabeza. El compañero recibe la pelota y marca puntas delante. Al recibir la pelota cambia. Dependiendo del grupo, los talones se marcan delante cruzados; entraña cierto riesgo.

5. Ambos participantes realizan pases normales. *Step touch*.

6. Marcha. El miembro de la pareja que tiene la pelota la sujetá entre el dorso de la mano izquierda y la palma de la derecha hacia abajo, la hace girar 3 veces hacia delante. El compañero mientras tanto, hace girar brazos y manos, con los puños bien cerrados lo más rápido posible hacia delante. Es importante recalcar el cambio de posición de las manos y el trabajo de fuerza ejecutado.



7. Un miembro de la pareja sostiene el balón con los brazos extendidos en semicruz, con la palma abierta. Pasa la pelota derecha/izquierda/derecha, de una a otra mano procurando amplitud en el movimiento. Piernas en *step-touch*, en el 4º tiempo lanza, pausa, estático. El compañero la recibe y tras repetir los movimientos lanza al 4º empezando por la izquierda. Cambio. El que empezaba por la derecha comienza por la izquierda, y así sucesivamente.

124 En círculo.

El responsable se sitúa en el centro con una pelota.

Se da como consigna la palabra "fuego". El participante que recibe la pelota debe efectuar una palmada y devolverla. Si el elemento es: "agua", "tierra" o "aire", deberá responder algo relacionado con el tema, por ejemplo:

- Tierra flor
- Mar delfín
- Aire avión

Y así sucesivamente

Para lograr una mayor dinamización del ejercicio, la palmada se sustituye por un cambio de sitio con el responsable (en el centro).

También podemos aumentar el número de pelotas.

125 Juego de los diez pases.

Dos equipos, distribuidos por todo el espacio.

El equipo que tiene posesión del balón deberá realizar 10 pases seguidos sin que se le quiten. Cada vez que un equipo consigue 10 pases, se anota 1 punto. Gana el equipo que consigue antes 5 puntos.

Variantes:

1. No se puede pasar a la misma persona dos veces seguidas.
2. No se puede pasar a menos de 2 metros.

126 Juego de pases.

Dos equipos igualados. Un balón.

Mientras suena la música, el equipo que posee el balón va realizando pases sin perder el control; cuando para la música, deben contar el número de pases conseguidos. Si pierden el balón antes de que pare la música, pierden todos los pases conseguidos anteriormente.

127 Juego de "tocar y parar".

La persona que tiene el balón para, deberá tocar a cualquiera del grupo,

pero debe tocar el vientre con el balón. Para salvarse, basta con hacer un paquete con otra persona y proteger el vientre.

128 Juego de “tocar y parar” por parejas.

Por parejas cogidos del brazo.

La pareja que para puede llevar un objeto, que puede ser un pañuelo o un sombrero; cuando tocan a una pareja se entregan los sombreros.

129 Dos filas de parejas enfrentadas.

Coreografía con pases de pelota. Una pelota por persona.

- 4 lanzamientos normales.
- 4 pasos hacia delante (hacia el compañero), al 4°, intercambian la pelota en mano.
- 4 pasos atrás.
- 4 lanzamientos con palmada en medio.
- 8 botes de la pelota intercambiando el sitio (el último bote de nuevo encarados). Dependiendo del grupo, se bota en el sitio o se cambia de lado sin botar.
- 4 botes con talones a glúteos, con elevación de la pelota por encima de la cabeza.

La actividad puede complicarse progresivamente, atendiendo a las características del grupo. No hay que pretender en ningún momento una ejecución perfecta que case con la música al milímetro. Será motivante, facilitará la ejecución a un ritmo, pero no determinante para la actividad.

Música: aeróbica, máximo 120 pulsaciones/min.

130 En círculo. Sentados en el suelo o una silla, con 4 pelotas, de 4 colores.

Se muestran los 4 colores básicos en forma de pelotas.

Se enuncian 3 colores y, por omisión, los participantes deben verbalizar el omitido.

- Variante: Cada participante tiene una pelota de distinto color, y sólo la muestra quien tiene el color omitido.
- Variante: Dos participantes pueden realizar colateralmente ejercicios de movilidad articular de dedos. Las 4 pelotas se le entregan a uno de los parti-

cipantes, que realizará un trabajo individual, mostrando la omisión. El mismo participante hace rodar las pelotas hacia cualquier compañero elegido que realiza el ejercicio, y así sucesivamente.

131

En círculo y dispersos. Una pelota por participante.

Se establece un ritmo que se marca con el bote de la pelota. Durante las pausas, tirar la pelota por encima de la cabeza.

El desplazamiento se realiza libremente por el espacio mientras se bota la pelota. P. ej.: 1, 2, 3, 4 botes caminando; 1, 2 pausa estática; 1, 2, 3, 4; 1, 2, pausa. Memorizar el ritmo.

Realizarla sin pautas, sin verbalizar órdenes.

132

Cada participante tiene una pelota. Hay tres colores distintos, que corresponden a tres movimientos:

- Rojo, elevación frontal de pierna flexionada, alternando, tocar con la pelota.
- Azul, elevación de brazos extendidos por encima de la cabeza y a lo largo del cuerpo.
- Amarillo, torsión suave, posición estática, sujetar la pelota con ambas manos.

Silueta estilizada de una persona en movimiento. Simultáneamente hay tres opciones de movimiento por la sala que corresponden a tres estímulos sonoros.

- Una palmada, caminar deprisa con la pelota en la mano.
- Tres palmadas rápidas, botar la pelota.
- Un silbido, marcha en el sitio subiendo y bajando la pelota hasta la altura del pecho.

133

Por parejas. Uno con una pica y su pareja con una pelota.

Trabajo interválico: El sujeto *a* sujeta la pica horizontal. El sujeto *b* lanza la pelota que es contestada por *a* con un golpe de pica. Se realizan ejes, marcados por el responsable; 10 repeticiones en un eje con la pica, y otro con la pelota; se intercambia el material y cada individuo realiza el eje de su pareja.

De nuevo, pases; *a* tiene ahora la pelota y *b* la pica y así sucesivamente.

134 Sentados en el suelo. Una pelota por persona.

1. Colocar la pelota de plástico debajo de la rodilla y apoyar la pierna sobre la misma: pivotar lento dejando que la pelota se hinche y se desinche.
2. Dejar la pierna sobre la pelota, rebotes pequeñitos (descarga). Liberar la zona de la cadera.

Antes de cambiar de pierna, observar la diferencia entre una pierna y la otra.

135 Tumbados en el suelo, cada alumno con una pelota de plástico.

Colocar la pelota bajo el occipital. Mantener las piernas flexionadas.

Dibujar una margarita. Primero, con la nariz dibujar el centro de la flor, y a continuación ir dibujando cada pétalo.

136 Tumbados en el suelo. Cada alumno con una pelota de plástico.

Misma colocación que el ejercicio anterior.

Decir que "no" con la cabeza.

Se puede sugerir que digan un *no* imaginario a tres situaciones reales en las que nos gustaría decir que no.

137 Tumbados en el suelo. Una pelota cada alumno.

Colocar la pelota en la parte del cuerpo que más pesa, o bien en la que menos pesa.

Masajear con la pelota primero todo el lado derecho y a continuación todo el lado izquierdo.

Sentir el peso, la temperatura y la musculatura de las distintas partes del cuerpo.

138 Tumbados en el suelo. Una pelota de plástico cada alumno.

Colocar la pelota en la axila derecha y dejarla resbalar, silueteando el contorno del cuerpo, como si dibujáramos una línea del color de la pelota, hasta extender el brazo. Aguantar en el extremo. Máximo estiramiento.

Contar lentamente hasta 8 mientras la deslizamos. Aguantar 8 seg.

Contar lentamente hasta 10, mientras la deslizamos, aguantar 10 seg.

Contar la mayor numeración posible (lo más lento que se pueda) y aguantar el mismo tiempo.

AROS

139 En círculo.

Grupos de 8 ó 10 personas. Una persona con un aro en el centro, que hace girar el aro en vertical y dice un nombre. Antes de que caiga el aro al suelo, la persona mencionada sale al centro, repite la misma acción y dice otro nombre, y así sucesivamente.



140 En círculo. Un aro por persona.

Movilidad articular. Se apoya un aro vertical en la pierna, y se hace girar hacia la derecha con la mano derecha y hacia la izquierda con la mano izquierda.

Todo el grupo hace girar su aro al mismo tiempo a la señal, y a la orden “derecha”, los sujetos dan un paso lateral a la derecha y paran el aro que ahora le corresponde. Se introduce la orden “izquierda” y se efectúa la misma actividad: hacer rodar el aro y desplazarse a derecha o izquierda.

Progresivamente las órdenes se complican: 2, derecha; 3, izquierda. Para terminar puede darse una “orden” relativamente larga y acabar metiéndose dentro del aro o en medio de éste o a la altura de la cintura.

Música: polka *Tristrach* o *Polka de Ana*.

141 En círculo.

Los aros forman un círculo en el suelo. Los sujetos comenzarán a desplazarse hacia la derecha por la parte externa del círculo. A la señal: interrupción de la música. Cada participante se introduce en un aro.

El responsable refira 4 ó 5 aros. La música se pone en marcha y comienza de nuevo el desplazamiento. A la señal se introducen de nuevo. Las personas que no tienen aros cogerán los aros desechados anteriormente y se moverán, dependiendo de la envergadura del grupo: (si es muy grande dentro, si es pequeño fuera) como si condujeran camiones, sujetando el aro con ambas manos.

Música: *Polka de Ana*.

142 En círculo o posición de clase. Un aro por persona.

Se realizan una serie de ejercicios con el aro. A cada ejercicio, numerados del 1 al 10 (o de la A a la J), le corresponde una figura. Se alterna el trabajo físico con el de memoria, recordar la figura correspondiente. Es importante mostrar bien la diferencia entre el movimiento y la posición estática que equivale a la figura.

1. Los ejercicios se realizan en orden.
2. Las figuras se realizan en orden.
3. Las figuras se realizan en orden inverso (del 10 al 1).
4. Las figuras se realizan sin ningún orden establecido.
5. Puede realizarse de nuevo la tabla sin el trabajo de memoria.

Ejercicios:

1. Corona de santo - trabajo de bíceps
2. Espejo o ventana - cervicales



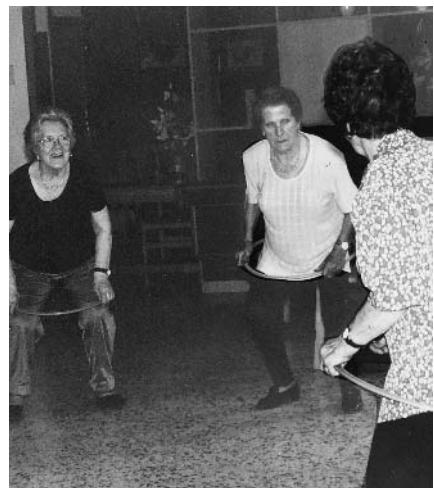
3. Conducir camión - brazos, hombros, estiramientos
4. Hula-hop - caderas
5. Banqueta - sentadilla, rodilla, cuádriceps
6. Aros olímpicos - coordinación
7. Trombón - movilidad articular de los dedos
8. Mochila - espalda
- 9 Tiro al arco - estiramiento pectoral/isquiotibial
10. Remover el chocolate - brazos, muñecas. Abrir las manos al hacer el movimiento.

Descripción de ejercicios:

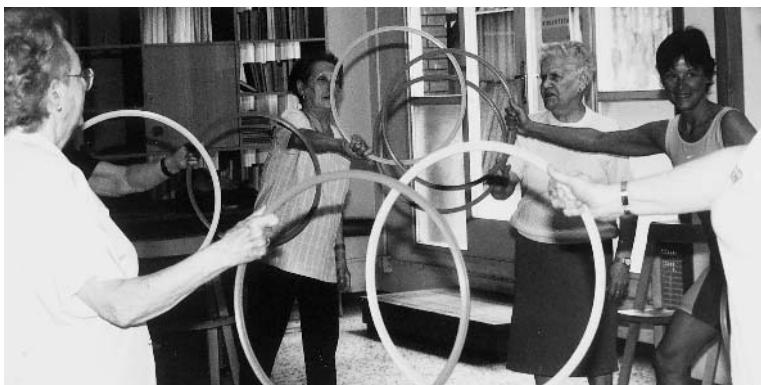
1. Manteniendo el aro con las dos manos, llevarlo por encima de la cabeza y bajar.



2. Aro con las dos manos, paralelo al cuerpo, delante de la cintura.
3. Aro con las dos manos, perpendicular al cuerpo, curva a la derecha y giro total
4. Aro alrededor del cuerpo, movimiento de caderas.
5. Aro alrededor del cuerpo, realizar un movimiento de sentarse.



6. Unirse 3 ó 5 compañeros y formar con los aros el símbolo olímpico.
7. Aro paralelo al cuerpo, apoyado en el suelo, sujeto con una mano, y con la otra como si se tocara el trombón.
8. Colocar el aro en la espalda como si de una mochila se tratara.
9. Mantener el aro como si fuera un arco.



10. Siluetear por dentro del aro, con la palma de la mano abierta. Sujetar con la otra mano.



143 En dispersión por el espacio. Por parejas, un aro por pareja.

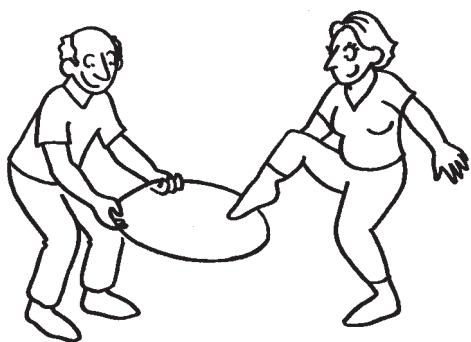
1. El sujeto *a* dentro del aro. No puede tener ningún contacto con el mismo (el aro "quema"). El sujeto *b* conduce el aro. Cambio, proponer cambios de dirección.
2. El sujeto *a* dentro del aro lo sujetá con ambas manos. El sujeto *b* lo sigue detrás; el contacto con el aro es mínimo. No se permite agarrarse. El sujeto *a* elige la trayectoria y la intensidad del desplazamiento (juego del rey). Se proponen cambios de trayectorias por sorpresa.
3. El sujeto *a* y el *b* se desplazan libremente por el espacio; a una señal ambos se paran, se localizan con la mirada y el que lleva el aro lo lanza a su compañero haciéndolo rodar por el suelo.
4. Igual que el anterior, pero el lanzamiento del aro es por el aire, en vertical.
5. En las órdenes se alternan el nº 3 y el nº 4: por el suelo, por el aire.
6. El sujeto *a* se introduce dentro del aro, sujetándolo con ambas manos situadas en los costados. El sujeto *b* se coloca detrás, sujetando el aro con



ambas manos y dificulta (no impide) la marcha de *a*. Recalcar la importancia de posiciones correctas, peso hacia delante, pasos grandes, rodilla en ángulo recto sobre tobillo. Cambio.

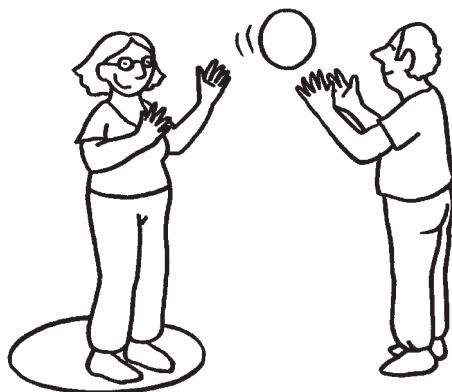


7. El sujeto *a* y el *b* están estáticos uno frente al otro; *a* sujetá el aro a ras de tierra, ligeramente elevado, y *b* marca puntitas, con elevación de piernas, dentro del aro. Cambio.
8. En la misma posición que el número 7, *a* sujetá el aro paralelo al suelo, a la altura del pecho; cuanto más bajo mayor dificultad. El sujeto *b*, desde la posición piernas abiertas y estiradas en posición eructa, realiza flexión y extensión a la derecha, fuera del aro, posición inicial, extensión a la izquierda con conciencia de peso, cambio de peso.
10. El aro sirve como vehículo de contacto entre la pareja, con desplazamiento lateral. Baile: polka.
11. Se mantiene la posición del número 8: pareja enfrentada, aro en el suelo. Aro equivale a step.



- a) Marcar talones delante. Brazos rodando hacia delante con movimiento rápido.
- b) Marcar punta delante. Brazos en el pectoral.
- c) Combinar ambos ejercicios.
- d) Realizar el ejercicio conjuntamente: el sujeto *a* efectúa un movimiento, y el *b*, otro.
- e) Paso básico: entrar conjuntamente alternando combinaciones de pierna a derecha e izquierda. Combinaciones de brazos.
- f) Elevación de rodilla dentro del aro. Elevación de rodilla dentro del aro y picar de manos con la pareja que permanece fuera.
- g) Entrar conjuntamente: paso básico, pierna derecha, abrazo con la pareja en el interior; entrar ambos, pierna izquierda contacto nulo.

- h) Introducir otro material: pelotas. El sujeto *a* entra en el aro y lanza la pelota a *b* que permanece fuera; *b* se introduce en el aro, y así sucesivamente.



Variante: ejercicios realizados con 2 aros por pareja.

1. Pueden realizarse algunos de los ejercicios anteriores elevando el grado de dificultad: lanzamientos.
2. Desplazarse por el espacio libremente, cada sujeto con un aro. A una señal unen su aro con el de la pareja. Existen 4 posiciones: frontal a la altura del pecho; arriba; lateral derecha, y lateral izquierda. Un ejemplo de consigna: los 4 elementos.

Variante: El encuentro puede realizarse con cualquier pareja.

144 Parejas enfrentadas distribuidas libremente por el espacio. Un aro por pareja.

El sujeto *a* sujetá el aro con ambas manos. A una señal coloca el aro estratégicamente (derecha/izquierda/arriba/abajo/detrás) buscando todas las variantes posibles sin desplazamiento ni movimiento activo de piernas. El sujeto *b* debe adaptarse a su compañero, buscando a través del estiramiento introducir ambos brazos (respetar la amplitud de hombros) en el aro.

Las posiciones se mantienen durante 8-10 seg y se cambia. El sujeto *a* realiza el estiramiento.



145 Parejas enfrentadas distribuidas libremente por el espacio. Un aro por pareja en el suelo.

El aro equivale a *step*.

Coreografías sencillas no peligrosas (equilibrio).

1. Marcar talones dentro del aro, los brazos en el pectoral, a la altura del pecho junto a los codos. Rodear el aro por la derecha, cambiar la ubicación con el compañero, 4 tiempos, movimiento de muñecas y dedos, simulacro de saludo y brazos por encima de la cabeza.
 2. Ídem en el lado izquierdo: talón izquierdo, vuelta por la izquierda.
 3. Dos pasos laterales hacia la derecha. Volver al sitio.
 4. Paso básico: 2 *steps* delante. Brazos: secuencia de entrar en el aro y palma-dá. Salir y palma-dá. Entrar y nada. Salir y dos palmas-dás.
 5. Ídem a la izquierda.
-

146 En círculo. Un aro por persona. Cada persona detrás del aro.

Step comunitario. Trabajo en grupo.

Coreografías sencillas, posibilidad de combinar desplazamientos fuera del círculo de aros, hacia derecha o izquierda. Cambio de aro, en orden de forma arbitraria. No dar prioridad a la perfecta ejecución de tiempos o movimientos, sí a la postura. P. ej.:

1. Paso básico, pierna derecha. Brazos por sevillanas, brazo derecho.
2. Paso básico, pierna izquierda. Brazos por sevillanas, brazo izquierdo.
3. Paso básico, pierna derecha. Brazos por sevillanas, ambos brazos.
4. Paso básico, pierna izquierda. Brazos por sevillanas, brazo izquierdo.
5. Paso básico, pierna derecha. Brazos por sevillanas, brazo derecho.
6. Paso básico, pierna izquierda. Brazos por sevillanas, ambos brazos.
7. 2 pasos hacia la derecha. Brazos arremangándose volantes cadera derecha (quedo 2 *steps* más allá).
8. Paso básico, 1 palmas-dás dentro, 3 palmas-dás fuera.
9. Paso básico sin brazos "ole"; fuera, tacconeo a la izquierda.

Música: *Corazón partío*, A. Soria.

147 En círculo. Grupos de 8 personas. un aro por grupo y una cinta de papel pincho por persona.

Se enlaza la cinta al aro, quedando estirada. La persona colocada de cara al aro sujetla la cinta, cada mano un extremo (ver cómo se elaboran las cintas en el apartado "Cintas de papel piñcho; material alternativo").

Se realizan en grupo una serie de movimientos totalmente ligados a la música *La primavera* de Vivaldi.

Las flores se abren: se abren y cierran brazos, máxima extensión.

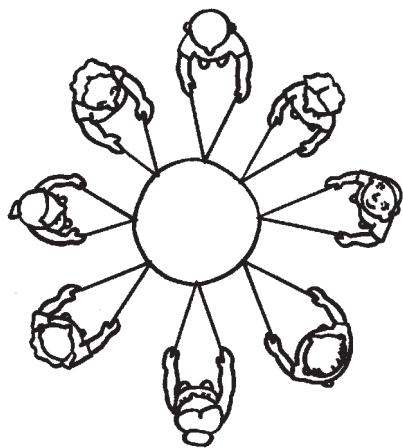
Los pájaros: se sube un brazo y alternativamente el otro: frontal.

El agua que baja: se baja progresivamente el aro hasta rozar el suelo y se sube por encima de la cabeza. Ejecución muy lenta. Conciencia corporal. Flexión hacia delante. Reestructuración postural.

La tormenta: medio giro (nos guarecemos de la tormenta) a un lado, medio giro hacia el otro lado. Al sitio.

De nuevo sale el sol. Se repiten las figuras: apertura de las flores, los pájaros, el agua.

Música: *Primavera, Las 4 estaciones*, de Vivaldi.



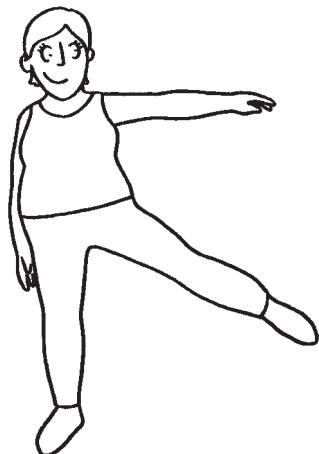
148 Ídem que el anterior. Mismo material.

1. Pies juntos, codos pegados al cuerpo, cintas sujetas por los extremos a la altura de la cintura.
Abrir brazos. Al cerrar, subir cintas, de puntillas.
2. Pies juntos, codos pegados al cuerpo a la altura de la cintura, subir alternativamente una pierna y luego la otra hasta tocar las cintas. Ejecución lenta.
3. Grupos de buena autonomía: elevación frontal de la pierna derecha, hasta tocar la cinta de la mano derecha; elevación frontal del brazo izquierdo. Cambio 8/10 tiempos.
4. Piernas abiertas, codos a la altura de la cintura. Estirar alternativamente una y otra cinta, codo hacia atrás, brazo contrario hacia delante.
5. Piernas abiertas: extensión de ambos brazos hacia delante, flexión de codos hacia atrás.
6. Sacudir cintas. Ejecución rápida.

7. Se ejecuta el nº 2 abriendo las piernas, con las rodillas hacia fuera; la amplitud responde a la apertura establecida con los cabos de las cintas, tocar los extremos.
8. Sacudir las cintas cruzando ambos extremos. Ejecución rápida.
9. Unir ambos cabos en el centro a la altura del pecho, abrir. Ejecución lenta.
10. Pies juntos, codos junto al cuerpo. Abrir la pierna derecha y el brazo derecho. Extensión máxima de la pierna izquierda.
 - Alternar lado derecho e izquierdo.
 - Órdenes indistintas.

Observación: Atención a la colocación de la rodilla, ángulo recto con el tobillo, misma dirección.

11. Piernas juntas. Abrir la pierna derecha y el brazo derecho; se une la pierna izquierda y el brazo izquierdo, step lateral. Desplomarse hacia la derecha.
 - Ídem hacia la izquierda.
 - 8-8/4-4 alterno.
 - Órdenes indistintas.
12. Igual que el ejercicio 4, con ligera torsión (cintura). Ejecución muy lenta.
13. Los sujetos se colocan de lado, mirando todos hacia la derecha, piernas abiertas a la anchura de la cadera, extensión lateral del brazo derecho. Mantener la apertura del brazo, elevar la rodilla derecha hacia el extremo de la cinta derecha.
Se pueden adaptar todas las progresiones y ejercicios en esta posición. En grupos de gran autonomía, los ejercicios pueden realizarse con bandas elásticas.
14. La ola. Elevar las cintas, una a una, y descender igual.
15. El paracaídas: utilizar el aro a modo de paracaídas. Mantener el aro elevado por encima de las cabezas.
A la orden del responsable, 2 sujetos se cambian de lado, las cintas quedan suspendidas.
Sin verbalizar, poniéndose de acuerdo mediante la mirada, 2, 4...
16. Para guardar el material, cada sujeto enrola su propia cinta (movilidad articular de los dedos) y al finalizar la coloca dentro del aro, que se habrá colocado en el centro del grupo. Si hay varios grupos en una misma clase, se puede realizar una pequeña competición.

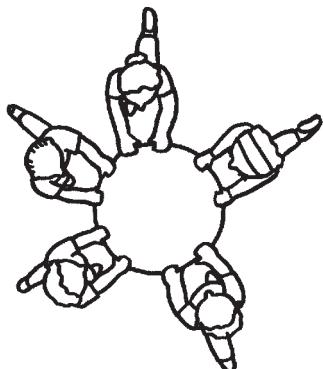


149 En círculos. Grupos de 8-10 personas. Un aro por grupo en medio.

Los sujetos en círculo sujetan el aro con ambas manos.

Se realizan ejercicios de equilibrio. Ejercicios propios de la barra.

1. Elevación de piernas, pies, punta-talón, extensión posterior de piernas. Mantener la pierna detrás, elevar talón y mantener.
2. Patada en el glúteo del compañero de la derecha. Atención la apertura de rodilla, patada al compañero de la izquierda. En este caso, el ejercicio es además un elemento socializador.



150 Dos filas: parejas enfrentadas. En pie o sentados (preferiblemente en silla, por la duración de la posición sostenida). Dos aros, uno en cada extremo de las filas, en el suelo.

Anteriormente, cada pareja planea un ejercicio individual.

La primera pareja marca su ejercicio.

Todo el grupo realizará el ejercicio propuesto mientras la 1^a pareja traslada tres pelotas de un aro a otro. La pareja trabajará en equipo y en el caso de que se escape una pelota se pondrán de acuerdo para recogerla y ejecutar la tarea lo más rápido posible. Se pueden incrementar el número de pelotas y el modo de trasladarlas: botando, sujetando entre los hombros de ambos participantes, etc.

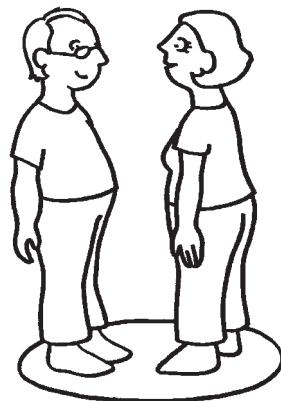
La 2^a pareja propone un 2^o ejercicio, y así sucesivamente.

151 En dispersion.

Aros repartidos por todo el espacio en dispersión.

1. Desplazamientos libres por el exterior del aro. A una señal:
 - Cada uno dentro de un aro.
 - Por parejas dentro del aro.
 - Grupos de 3 en el aro.

- Todos dentro de los aros de un color: azul, verde, etc.
 - Desplazamientos por el interior de los aros.
 - Cada uno dentro de un aro. Proponer actividades:
 - Dar palmadas con quien tenemos más cerca.
 - Dar palmadas con el más lejano.
 - Intercambiar el sitio con el más cercano.
 - Intercambio entre quienes les guste bailar.
 - Intercambio entre quienes sean de Barcelona (misma ciudad).
 - Intercambio entre quienes les guste hacer deporte.
2. Por parejas en los aros. Proponer actividades:
- Pases: por arriba, abajo, rodando.
 - Estiramientos, etc.
3. En grupos de tres. Proponer actividades:
- Dos dentro, uno fuera.
4. Dos fuera, uno dentro, etc.

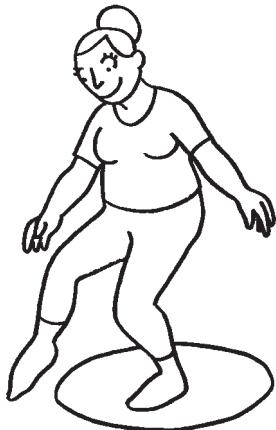
**152**

Las actividades propuestas en el ejercicio 151, pero con una historia.

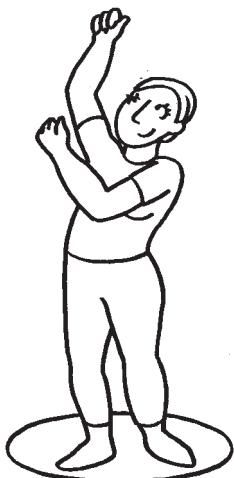
- Se supone que los aros son islas y que hay que desplazarse de una isla a la otra.
- Azules, Menorca.
 - Rojos, Mallorca.
 - Verdes, Ibiza.
 - Amarillos, Creta.
 - Seguir las consignas del responsable:
 - Todos a Menorca
 - Todos a la isla griega
 - Desplazarse de Creta a Mallorca con 2 pasos, con 8 pasos, etc.
 - Proponer a cada isla un movimiento, al llegar a ella, hacer el movimiento correspondiente.
 - Cambiarse de una isla a otra lo más rápido/lento posible.
 - Pasar de una isla a otra nadando: crawl, braza, espalda o mariposa.
 - Pasar de una isla a otra en estilo libre, inventado.
 - Pasar de una isla a otra con diferentes apoyos: de puntas, talones, etc.

153 Cada persona en el interior de un aro. Proponer movimientos de expresión.

- Tocar el agua con un pie.
- Salpicar, mojarse la cara.



- Lanzar una caña para pescar.
- Saludar a un barco que pasa.
- Etc.



154 Juego del aro.

Como el juego de la escoba, pero con un aro.

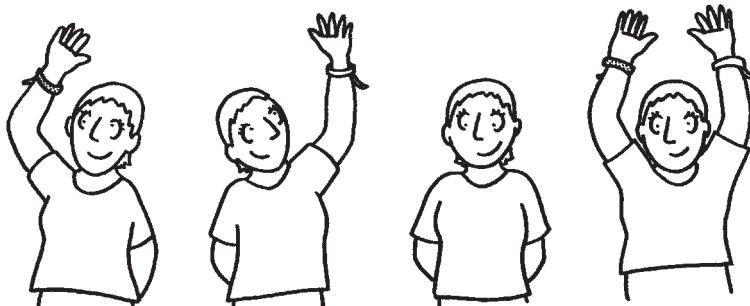
Se colocan bailando por parejas; una persona queda sola y se va desplazando realizando movimientos con el aro; cuando encuentra una persona con la que desea bailar, le entrega el aro a la pareja y se queda bailando; la persona que recibe el aro sigue bailando sola hasta que hace lo mismo que la anterior.

PICAS

155 Desplazamiento libre por el espacio, una pica por persona.

A modo de consigna el responsable lleva anudada una cinta en cada muñeca, de un color en la derecha y de otro color en la izquierda. A cada movimiento, corresponde un desplazamiento diferente.

1. Elevo el brazo derecho, cinta amarilla. Los participantes se desplazarán "a caballo", con la pica entre las piernas sujetada con mano derecha. Golpear glúteo izquierdo o a la inversa.
2. Elevo el brazo izquierdo, cinta roja: soldados romanos, pie derecho delante, izquierdo arrastra; la pica golpea el suelo (a modo de lanza) en vertical.
3. Elevo ambos brazos: rojo y amarillo: majorette, 3 pasos con elevación de la pierna derecha, 3 pasos a la izquierda; simultáneamente se hace rodar la pica con los dedos, en posición horizontal.
4. El responsable une las 2 cintas detrás de la espalda: helicóptero. Pica horizontal por encima de la cabeza; se hace rodar la hélice hacia la derecha o izquierda.



156 Distribución en círculo. Cada sujeto con una pica.

Cada movimiento con la pica se asocia con un número. Los ejercicios o números se aprenden de manera progresiva. Una vez aprendidos y memorizados:

- a) ejecución más rápida
- b) enumerar en orden descendente: 9, 8, 7, 6...
- c) órdenes indistintas.

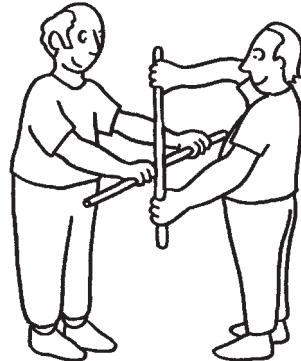
1. Pirámide: Los participantes elevan las picas con ambas manos hacia el centro, uniendo todos los extremos en su parte superior, se forma una pirámide.



- 2. Árbol: La pica se sujetá individualmente con ambos brazos por detrás; la espalda se apoya en ella.
- 3. Remo: gesto de remar.
- 4. Flor: el ejercicio 1 a la inversa. Los extremos se unen en el suelo.



5. Escalada: Simulacro de escalar la pica, pica vertical, toca el suelo, elevar las rodillas abiertas alternativamente, contacto del pie (planta) con la pica.
6. Más: signo de más por parejas, ponerse de acuerdo, una pica vertical cruzando la otra horizontal.
7. Escurrir la toalla: pica horizontal, sujetá con ambas manos a la altura de la cintura. Trabajo de muñecas.
8. Charlot: pies juntos, talones unidos, puntas separadas. Pica horizontal en la mano derecha, rotación. Sincronizar elevación de talones. Cambio a la izquierda.



De todos los ejercicios se realizan una o varias series en función del grupo y el objetivo de la sesión.

157 Posición de clase, una pica por persona

Se realiza una tabla con material, simulando deportes.

1. Se sujetla la pica horizontal por ambos extremos: acción de remar. Oleaje más rápido. Cambios de ritmo.
2. Jabalina: Se sujetla la pica horizontal sobre el hombro derecho, un paso hacia delante con la pierna derecha, elevación de la pierna izquierda hacia detrás, extensión frontal del brazo derecho.
3. Golf: Piernas ligeramente separadas. Sujetar la pica con ambas manos, por la mitad. Flexionar ligeramente las rodillas, elevar la pica hacia el hombro derecho y alternativamente hacia el izquierdo.



El mismo ejercicio con ligera torsión. Cadera fija.

4. Tiro: Pica sobre el hombro derecho, paralela al cuerpo, posición mantenida de la pierna izquierda flexionada y la derecha extendida hacia atrás.

Atención correcta posición de la rodilla sobre el tobillo. Ángulo recto. Pica sostenida con ambas manos: extensión frontal de brazos, elevación de talón derecho (isquiotibial). Sonido ¡PAM!

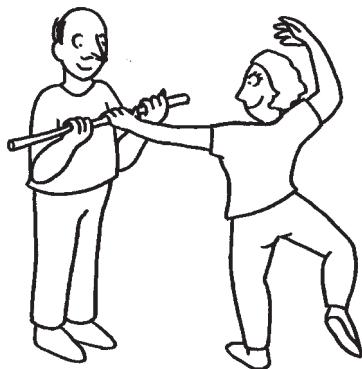
5. Halterofilia: Pica sostenida con ambas manos, a la anchura de cadera, palmas de las manos hacia arriba. Sentadilla.
6. Bicicleta: Pica sostenida sobre el pecho, horizontal. Elevar alternativamente una pierna y otra. Simulacro de pedaleo.

Con grupos de baja autonomía colocar la pica vertical como soporte. Optativo: desplazamiento por el espacio.



7. Danza: Por parejas: Sujeto *a* mantiene la pica horizontal. Sujeto *b* realiza distintos ejercicios en la barra (clásica). Atención con la posición del sujeto *a*: codos pegados al cuerpo, hombros en descarga.

La clase se divide en 2 grupos de 8/10. Si son más participantes, se forman 4 ó 6 grupos.



- 158** Grupos de 8 ó 10 forman una fila sujetando a una pica con ambas manos, encarados a la misma.

Las filas representan las agujas del reloj: horas y minutos.

Se delimita el reloj en el espacio: puede delimitarse visualmente o simplemente a nivel mental. Bastará una silla.

Cuatro puntos de referencia: 12, 6, 3, 9.

El responsable verbaliza horarios. P.ej.: 4,20 h. Los participantes se desplazan conjuntamente, en bloque, ocupando el espacio correspondiente.

GLOBOS

- 159** Cada alumno infla y desinfla un globo varias veces hasta que finalmente lo anuda.

- 160** En dispersión. Por todo el espacio. Música recomendada: Orquesta Platería.

1. Sin desplazamiento: Mantener el globo con la palma de la mano, el dorso, el codo, etc. Buscando posibilidades de movimiento. Alejándose y acercándose al globo de la persona que tenemos más cerca, sin perder el control del globo.
2. Con desplazamiento: Mantener el globo en: palma de la mano, dorso de la mano, codo, cabeza, etc.
3. Lanzar globos mientras se hace una actividad entre cada lanzamiento. Dar palmadas arriba y abajo.



4. Lanzar el globo y recoger el de otra persona.
5. Lanzar los globos libremente por todo el espacio. A una señal:
 - a) Coger el máximo de globos posible.
 - b) Todos intentan coger un globo del color que diga el/la responsable: "azul".
 - c) Agruparse por colores y realizar una actividad.



6. Desplazarse manteniendo el globo. A una señal, agacharse y dejar el globo en el suelo. A otra señal, agacharse y coger un globo de otro color.
7. Juego: 2 equipos /2 campos.

Durante 30 seg cada equipo debe intentar dejar el máximo número de globos posible en el otro campo.

161 Desplazamiento por parejas. Orquesta Platería.

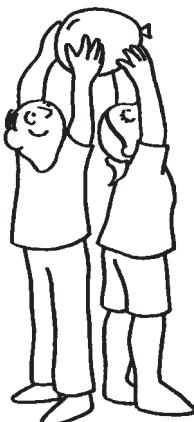
Transportando el globo con distintas partes del cuerpo: frente, hombro, glúteo, rodilla, etc.



162 Transportando. A la voz de "cambio", cambiar de pareja, intentando no repetir el compañero de pareja.

163 Por parejas. Sin desplazamiento.
Propuesta de ejercicios:

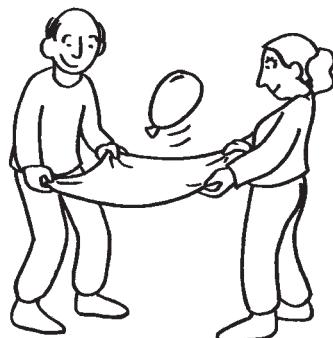
1. De espaldas. Pasarse el globo por arriba y por abajo.
2. De cara. Lanzarse el globo por arriba.
3. De espaldas. Pasarse el globo alrededor de la cintura.
4. Pasarse el globo añadiendo una actividad entre cada pase:
 - Dar palmadas.
 - Tocar rodillas.



164 Globos y pañuelos. Música de circo.

Por parejas. Un pañuelo y un globo por pareja.
Asir el pañuelo por los extremos. Lanzar hacia arriba el globo y recogerlo.

1. Intentar recogerlo lo más alto posible.
2. Intentar recogerlo lo más bajo posible.
3. Lanzar y recoger desplazándose. Controlar a las otras parejas.
4. Lo mismo pasándose el globo con otra pareja.
5. Todas las parejas. Lanzando los globos y recogiendo otros.



165 Sentados en círculo.

Cada persona un globo. El responsable dará consignas:

1. Que se cambien los de color "AMARILLO"/"VERDE"/"AZUL", etc.
2. Cambiarse a la silla más próxima que tenga un globo de un color diferente del mío.
3. Cambiarse a la silla más lejana que tenga un globo del mismo color.
4. Todos los globos en el centro. A la voz de "ya", salir a buscar un globo y volver al sitio.
5. Cambiarse de sitio, manteniendo el globo entre las piernas.
6. Hacer el movimiento contrario del que indica el responsable. Si dice "arriba globo", se bajará el globo, y viceversa.
7. Dar a cada color un movimiento. Cuando el responsable enseña globos de un color, todos han de hacer el ejercicio correspondiente.
8. Pasándose los globos hacia la derecha cuando suena un "vals", los que poseen los globos de color azul salen al centro a bailar el vals.

166 Sentados en círculo. Propuestas de ejercicios con globos.

- a) Descalzos, masajear el globo con la planta de los pies.
- b) Hacer rodar el globo entre las manos.
- c) Hacer rodar el globo entre los brazos.
- d) Cambiar de mano el globo por delante y por detrás de la cintura.
- e) Pasar el globo por debajo de una pierna y otra.
- f) Levantando las piernas de la silla.
- g) Flexionando el tronco hacia delante y pasándolo por debajo.



g



Sentados. Con un globo en cada mano, proponer seis movimientos distintos, que corresponden a los números del uno al seis.

- a) Brazos estirados en línea con los hombros, manteniendo los globos. Hacer rotaciones con globos-mano.
- b) Juntar y separar los globos.
- c) Realizar movimientos simétricos.
- d) Realizar movimientos asimétricos.
- e) Circunducciones: marcar el ritmo.
- f) Dejar el globo y cambiar de silla.

167 Presentar secuencias de cuatro ejercicios con el globo.

A cada secuencia le asignamos una consigna: una forma geométrica.

Cuando el responsable da o dice la consigna, el grupo debe hacer la secuencia de los cuatro ejercicios.

1. *Recta.* Dibujar cuatro líneas rectas con el globo.
2. *Círculo.* Dibujar cuatro círculos de diferentes medidas.
3. *Cuadrado.* Marcar cuatro cuadrados con el globo pasándolo alrededor del cuerpo: cuello, cintura, pierna derecha, pierna izquierda.
4. *Cilindro.* Bajar y elevar el globo cuatro veces con amplitudes diferentes.

168 Para complicar el ejercicio anterior:

A cada color de globo le corresponde una secuencia de ejercicio.

Pasarse el globo. A la voz de "ya" quedarse con el globo y realizar la secuencia correspondiente.

169 Por parejas. Uno enfrente del otro.

1. El sujeto *a* se queda el globo mientras hace un ejercicio. Su pareja (*b*) realiza una actividad:
 - a) Ir y volver de puntillas.
 - b) Desplazarse dando palmadas por delante y por detrás.
2. Desplazarse por "oleadas", de un extremo al otro de la sala, proponiendo ejercicios con los globos. Por parejas.

CAÑAS

170 En círculo. Todo el grupo. Mantener la caña:

- a) En el dorso de la mano.



b) Con el codo.

Sin desplazarse, intentar buscar la máxima amplitud de movimiento: hacia delante/atrás, arriba/abajo, cerca/lejos.

A continuación, la misma propuesta pero con desplazamiento.

Se recomienda realizar esta actividad con una música muy lenta. En este caso, proponemos Japan, Shakuhachi, *The Japanesse Flute*.



171 Por parejas. A partir de la propuesta anterior, hacer el espejo. Mantener la caña en el dorso de la mano. *Japanesse*.



172 Individual en círculo. Sujetar la caña por los extremos, apoyada en los dedos índices. Buscar la posibilidad de movimientos.



173 Parejas. Manteniendo la caña por los extremos, apoyada en los dedos índices, hacer el espejo, buscando posibilidad de movimientos.

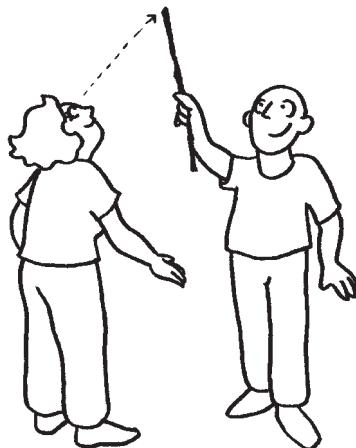
174 Individual en círculo. Manteniendo la caña con los dedos: 1º desplazar la caña; 2º desplazar caña + cuerpo. Música: *Sacred Spirit Chants and Dances of the Native Americans*.



175 Parejas. Tocar la parte del cuerpo que ha de mover el compañero. Debe ser un movimiento articular y localizado. *Hawai* por Trio Kailua, *Maui Chimes*.

176 Parejas. Uno sujetá una caña por un extremo, realizando movimientos suaves; la pareja deberá seguir la caña del compañero con la palma de la mano.

177 La misma propuesta anterior, pero deberá seguir la caña del compañero con la mirada.



178 La misma propuesta anterior, pero la pareja deberá seguir la caña con todo el cuerpo.

179 Por parejas. Uno con los ojos cerrados. Tomando la caña por sus extremos, seguir los movimientos que marca la pareja dejándose llevar.



180 El mismo ejercicio anterior, pero con los ojos abiertos. Manteniendo la caña por los extremos, buscar posibilidades de movimiento. Francis Lai, *Bilitis*.

181 Grupos de cuatro. Igual que el anterior, pero con grupos de 4 personas Francis Lai, *Bilitis*.

182 Todo el grupo. Movimientos sujetando las cañas con los dedos



183 Solos. Mirar el extremo de la caña (bola de colores colocada previamente). Movimientos libres.

184 Solos. Mirar ambos extremos (bolas de colores). Movimientos libres.

185 Parejas. Colocar un bola de plastilina en un extremo de la caña. El compañero ha de seguirla con la mirada.

- Acercar.
- Alejar.
- Alejarse y acercarse entre ellos, sin dejar de mirar la "pegatina".

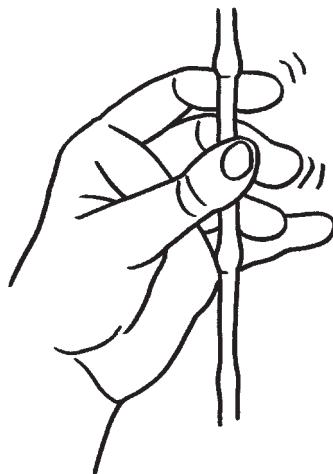
186 Solos. Seguir con movimientos secos con la caña el ritmo que marcan los toques de pandereta.

1. Manteniendo la caña por los extremos con las dos manos. Marcar si el desplazamiento deberá ser paralelo al suelo o perpendicular.
2. Manteniendo la caña por un extremo con una mano. Movimientos secos de avanzar, retroceder, subir o bajar, a un lado o a otro.

187 Solos. El responsable traza con la tiza un recorrido en la pizarra y el grupo deberá seguirlo con la caña, con movimientos rectos.

188 Solos. Seguir con el cuerpo el movimiento que indica la caña.

189 Solos. Movilidad articular. Subir/bajar la caña con la mano. Tocar con el pulgar y cada uno de los dedos restantes.



190 Solos. Abrir y cerrar las manos alrededor de la caña.

191 Solos. Frotar la caña con las manos.

192 Parejas. Uno en pie/sentado/estirado. El otro va pasándole la caña por todo el cuerpo. Cuando para, ha de mover la parte tocada.

193 Parejas. Uno sentado, va levantándose a medida que el otro le indica qué parte del cuerpo ha de mover/levantar.

194 Todo el grupo. "El director de orquesta". Uno enfrente con la caña. El grupo (6), todos juntos, se mueven en bloque, de acuerdo con el movimiento que marca la caña.

195 Parejas. Hacer un ligero *clapping* con la caña en los hombros de la pareja, en el dorso, glúteos, muslos.

196 Parejas. Dibujar con la caña un número o letra en la espalda de la pareja. Éste ha de adivinarlo.

197 Parejas. Ir realizando dibujos en la espalda de la pareja. Éste emitirá el sonido que desee, siguiendo el ritmo, la velocidad y la amplitud del sonido de acuerdo con el “toque” de la caña.

198 Parejas. Hacer rodar la caña, plana, por la espalda de la pareja.

CAÑAS LARGAS

199 Juego en grupos. “Tocar y parar”. Grupos de 4 personas cogidos a la caña en fila. Tanto el grupo que para como los demás deben ir cogidos a su caña. Al ser los grupos de tres o cuatro personas, esto ayudará a que los desplazamientos sean lentos. Como consigna diremos que no se pueden desplazar hacia atrás.

200 Juego en grupos. “El futbolín”. Grupos de 4 personas cogidas a la caña.

Los grupos se colocan como si fueran los jugadores de un futbolín.

Marcar previamente dos zonas o porterías.

Se debe pasar con los pies la pelota hasta conseguir gol. Los desplazamientos serán laterales. Los grupos no podrán avanzar ni retroceder.

201 Juego por parejas. Cada uno cogido a un extremo de la caña. Pasarse un globo con otra pareja. Toques con la caña.

202 En grupos de 4 personas cogidas a la caña.

1. Pasar la caña con los dedos de un extremo a otro, marcando la velocidad, más lento o más rápido.
2. Todos cogidos a la caña, abrir y cerrar rápidamente las manos sin que cai- ga la caña.
3. Todo el grupo, con las palmas hacia arriba, lanzar la caña hacia arriba y volver a recuperarla, sin perder el control.

203 Juego en grupo. "Simón dice". En grupos de 4 personas en cada caña.

- Caña arriba.
- Caña abajo.
- Caña adelante.
- Caña atrás.

204 Juego grupo. Grupos de 4 personas en cada caña.

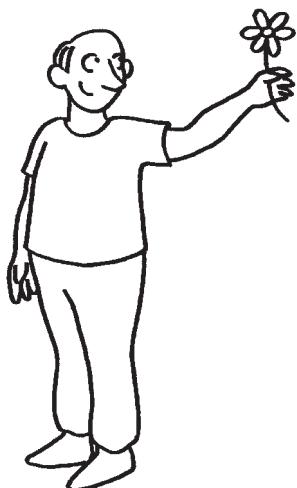
- Desplazamientos libres.
 - Que se cambien los de dentro.
 - Que se cambien los de fuera.
 - Agruparse por colores.
 - Parada y realizar el movimiento que indica el responsable.
 - Parada y realizar el movimiento que propone un grupo.

205 Juego en grupo. Grupos de 4 personas cogidas a la caña.

Cada grupo tiene un número; cuando el responsable dice un número, el grupo correspondiente hace una figura y se mantiene en la posición hasta que vuelven a decir su número.

FLORES DE PAPEL

206 Una flor en la mano. Seguir con la mirada el movimiento de la flor. Acerca la y separarla de los ojos. Llevarla a derecha e izquierda suavemente. Sin mover la cabeza, ir siguiendo el movimiento con los ojos.



207 Una flor en cada mano.

Hacer movimientos simétricos con los dos brazos
Hacer movimientos asimétricos con los dos brazos.

- Abrir/cerrar.
 - Delante/atrás.
 - Lateral.
 - Rotaciones.
 - Ondulaciones.
 - Balanceo.
-

208 En círculo. Flores de 4 colores: azules, rojas, amarillas y rosa.

A cada color le corresponde un movimiento diferente.

Pasarse las flores. A la señal o cambio de música, cada uno realiza el movimiento del color que le ha correspondido:

- Azul: agacharse y coger la flor.
 - Rojo: acercar la flor y olerla.
 - Amarillo: dibujar ochos con la flor.
 - Rosa: poner la flor en un lugar alto.
-

209 En círculo. Una persona en el centro con una flor de cada color.

Cuando enseña una flor, los otros siguen el ritmo correspondiente a su color:

- Azul: dar palmadas con ritmo: 1-2-3/1-2.
 - Rojo: dar 4 palmadas + 4 golpes de pie alternando derecho/izquierdo.
 - Amarillo: dar 2 palmadas + 2 palmadas en los muslos.
 - Rosa: dar 4 palmadas + 4 palmadas con las manos del vecino.
-

210 En círculo. Una sola flor.

Pasarse la flor y, al recibirla, añadir una expresión facial:

- a) Cara + tronco.
- b) Cara + tronco + sonido.

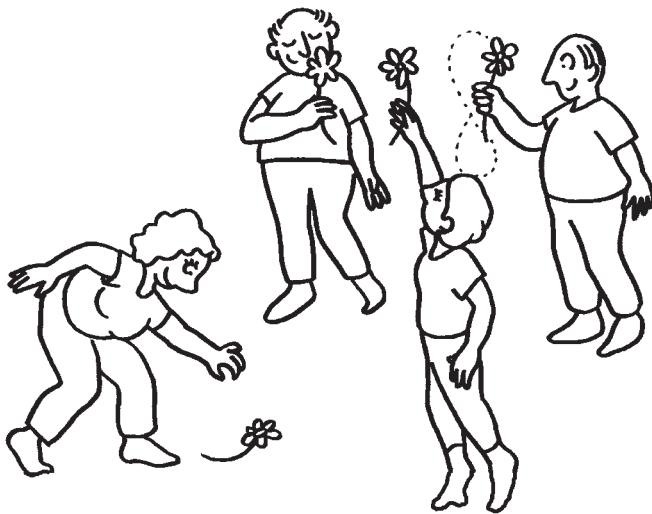
Alegria/tristeza/sorpresa/estremecimiento/etc.



211 En círculo. Una sola flor.

Pasarse la flor y crear una expresión.

Se trata de ir añadiendo una nueva expresión a las anteriores. Cada persona, al recibir la flor, debe repetir toda la secuencia y añadir un movimiento nuevo.



212 En dispersión por todo el espacio.

Sólo se desplazan quienes tienen la flor del color que indica el responsable. Azules/verdes y amarillas/etc.

213 Igual que el ejercicio anterior, pero al contrario.

Se desplazan los colores que no dice el responsable.

214 En dispersión. Desplazamiento por todo el espacio.

A la señal:

- Cambio de flor con el compañero más cercano.
- Cambio de flor con el compañero más alejado.
- Cambio de flor del mismo color.
- Dejar la flor en el suelo y seguir caminando.
- Paquetes de 2/3/4.

Del mismo color
De dolores distintos
Proponer una actividad aprovechando los grupos.

215 Relevos con flores y botellas de agua de plástico.

En grupos de 5 ó 6 personas.
Colocar previamente las botellas en el suelo formando filas. Una fila por grupo.
Sale el primero con un ramo de flores (tantas como botellas). Ir colocando una flor dentro de cada botella, llegar al final y al volver recoger todas las flores.
Al llegar, entregar las flores al siguiente, que repite el ejercicio.
Música recomendada: *La primavera* de Jaume Sisa.

CAJAS DE CERILLAS

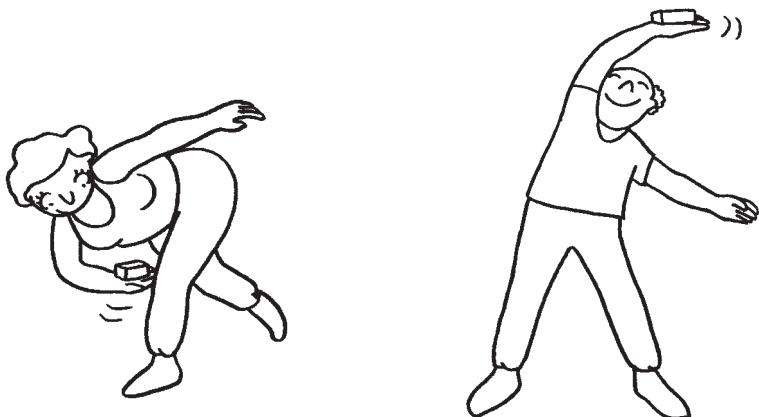
216 Desplazamientos por todo el espacio, lentos, siguiendo una línea recta o curva, manteniendo la caja de cerillas sobre la cabeza.

- Al desplazarse en línea recta, realizar pasos más rápidos.
- Al desplazarse en curva, pasos más lentos.

217 Desplazamientos por todo el espacio manteniendo la caja de cerillas sobre el dorso de la mano.

Puede variarse la velocidad de los desplazamientos.
Puede variarse la forma de los desplazamientos: Puntillas, talones, pies abiertos.

218 En círculo. Sin desplazamiento.



Mantener la caja de cerillas en el dorso de la mano y a continuación sobre la palma sin desplazarse; buscar posibilidades de movimiento.

219 Manteniendo la caja en una mano:

- Buscar maneras de abrir y cerrar la caja con los dedos.
- Colocar la caja plana en la palma y aguantarla con los dedos.
- Mantener y apretar la caja en los espacios interdigitales.

220 Descalzos y sentados en sillas.

Coger y soltar la caja con los dedos de los pies.

221 Por parejas. Uno estirado en el suelo, en posición prono.

La pareja va colocando la caja de cerillas sobre distintas partes de su cuerpo. Quien la recibe ha de percibir el peso de la caja y relajar esa parte.

222 Todo el grupo en círculo. Baile.

Introducir una pegatina de color dentro de cada caja.

Dejar las cajas en el suelo, en el centro del círculo.

Con música africana, empezar a bailar. Salen de dos en dos, cogen una caja, la abren y colocan la pegatina a la persona que elijan y en el lugar que prefieran de la cara.

Cuando todos tienen pegatina, se pone una música y bailan por parejas, de manera que las pegatinas se toquen. Música recomendada: *Tus manos en mi cintura*, Adamo.

CAJAS DE CERILLAS GRANDES

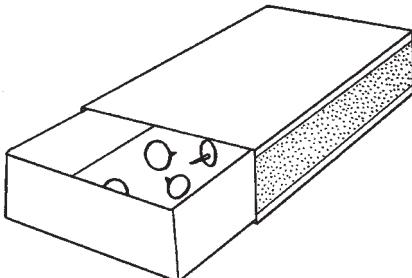
223 Trabajar los sonidos.

Llenar las cajas de diferentes materiales, de manera que sea variado:

- arena
- arroz
- piedrecitas
- clavos pequeños
- perdigones

A cada sonido, proponer un ejercicio:

- En círculo, pasarse las cajas. A la señal, parar y hacer el ejercicio propuesto para cada sonido.
- En círculo. Una persona en el centro. Coge una caja y la hace sonar. El grupo realiza el ejercicio.



224 Trabajar los olores.

Una pieza de fruta de madera con su olor correspondiente dentro de cada caja (5 frutas diferentes).

Proponer un movimiento concreto para cada fruta (olor).

Música de marcha, desplazándose por todo el espacio. Al parar la música, coger una caja, oler y realizar el ejercicio correspondiente a aquel olor.

225 Construir un "memo".

- El doble de cajas que de alumnos.
- Se introduce un papel con el nombre en la mitad de las cajas.
- Se introduce una foto de cada alumno en cada una de las restantes.

Cuando suena la música, todos van bailando dispersos entre las cajas; al parar la música, cada alumno abre dos cajas. Si corresponde el nombre con la foto, deberá colocarlas en el lugar escogido; si no corresponde, dejará las cajas en su lugar y seguirán bailando.

El juego termina cuando se han localizado y aparejado todos los nombres con su foto correspondiente.

Gana el jugador que ha localizado más parejas.

CANICAS

226 Por parejas. El sujeto *a* estirado en el suelo, de lado, en posición fetal; el sujeto *b* realiza el masaje con una canica.

El sujeto *a* estirado de lado, mientras que *b* realiza un masaje circular de drenaje en la parte externa de la pierna, desde la cabeza del fémur hasta la rodilla (cartucheras). Cumple una doble función: estirar la musculatura y drenar posibles retenciones o acumulaciones de líquido.

Se masajea toda la zona, en todos los sentidos, atendiendo fundamentalmente las zonas más dolorosas (a nivel muscular) o tensas, en donde pueden apreciarse pequeñas nudosidades. Una pierna y luego la otra.

Atención: precaución ante posibles varices.

Posibilidad de pausa de observación entre una pierna y otra. Modificaciones: longitud, ligereza.



PELOTAS DE CORCHO

227 Distribución opcional. Estirados en el suelo. Se puede adaptar en la silla una pelota de corcho por persona.

Cada participante masajea un lado de la cara, opcional, hemisferio derecho o izquierdo haciendo hincapié en los puntos de tensión: cejas, entrecejo, mentón, hueso de las mejillas (pómulo), zona debajo de las orejas (unión de maxilares), frente. El responsable verbaliza y sugiere puntos de contacto. Pausa. Observar el contraste entre la zona trabajada y la no masajeada: un hemisferio y otro.

Comentarios.

Se pasa a trabajar el otro lado. En silencio.

Duración: 1 minuto por lado.

OVILLO DE LANA

228 En círculo. Ovillo de lana.

Uno de los participantes tiene el ovillo, dice su nombre y se lo pasa al vecino de su derecha, quedándose un cabo. El vecino de la derecha pronuncia el suyo, añadiendo el del primer participante, y así sucesivamente; el vecino de la derecha se presenta y enuncia el nombre de todos los que se han presentado.

Posteriormente, el ejercicio se puede realizar lanzando el ovillo sin un orden pre establecido.



229 Todo el grupo. En dispersión.

Se van pasando el ovillo indistintamente, a la vez que quien lo recibe dice su nombre.

Variantes:

1. Van realizando pases indistintamente, a la vez que se dice el nombre de la persona a quien se pasa.
 2. Se realizan 12 pases indistintamente, pero fijándose en el pasador. Una vez realizados unos 12 pases, se vuelve atrás, se pasa al que nos ha pasado anteriormente.
-

230 Los participantes se dividen en dos grupos que formarán dos filas encarradas hacia el centro.

El responsable se colocará entre ambas filas, en posesión de dos ovillos de lana. Lanzará un ovillo al primero de cada fila. Éstos se lo irán pasando; todos los participantes han de tocar el ovillo, quedándose con un cabo; cuando éste llegue al final, lo irán enrollando y devolverán el ovillo al responsable.

Gana la fila que entregue primero el ovillo.

Variante: El responsable entrega primero el ovillo por sorpresa, sin un orden establecido, y el grupo deberá organizarse para actuar con mayor rapidez.

BOTELLAS DE PLÁSTICO

231 Sentados en círculo en el suelo o una silla.

Se requiere una botella de agua de plástico vacía, que se coloca en el centro del círculo.

El responsable o un voluntario hace girar la botella hasta que ésta, al pararse, señala a uno de los participantes: «aquel a quien señala la botella debe...»

Por ejemplo, que diga el ejercicio que más le gusta y lo ejecuten con él el resto de la clase; contar el ejercicio abdominal que propone el profesor; inven-

tar un ejercicio por parejas u órdenes de tipo más lúdico con el objetivo de socializar al grupo y dinamizar la sesión; imitar a un animal y escoger a un compañero para que lo secunde...

232 Sentados en círculo, en el suelo o una silla.

Se requiere una botella de plástico vacía, que se coloca en el centro del círculo.

El profesor o un voluntario hace girar la botella; cuando ésta se pare, el sujeto al que señale la boca de la botella debe decir su nombre.

Se hace rodar sucesivamente la botella. Si ésta señala por segunda vez a la misma persona, serán el resto del grupo los que griten su nombre.

La botella puede hacerla girar el responsable durante todo el ejercicio si hay dificultad en la movilidad del grupo o las personas a las que sucesivamente se señale la botella.

Para una mayor facilidad de contacto entre los asistentes se recomienda empezar en grupos de 8, 16, 32, siempre en función de la autonomía de los participantes.

233 Sentados en círculo, en el suelo o una silla. Cada participante dispone de una botella de agua vacía.

El responsable narra una historia: «En un refugio de montaña sopla el viento, las llamas de la chimenea se alzan y descienden, de pronto... se oye un ruido, primero un leve...»

Los participantes golpean con el dedo pulgar de la mano derecha la botella, se produce un sonido tenue, rítmico, semejante al de la lluvia; está lloviendo. Alternamos el pulgar derecho y el izquierdo, y así se van incorporando dedo tras dedo, hasta que estalla la tormenta, se golpea con ambas manos la botella (a modo de tam-tam) produciendo una verdadera descarga energético-física. Progresivamente, se torna al comienzo en el orden inverso.

Se puede repetir el ejercicio, pero sin dar órdenes de ningún tipo; el ritmo lo marca la sincronía del propio grupo (sensación tribal).

El mismo trabajo puede realizarse con pelotas de plástico. En este caso se termina botándolas o golpeando. En una silla resulta práctico y fácil de adoptar.

Otra variante y dependiendo del tipo de suelo, sobre la misma superficie, es golpeando con los dedos directamente.



PINZAS

234 Distribución opcional.

Entregar una pinza por participante.

Fuerza de manos y dedos.

Apretar la pinza haciendo fuerza con el dedo pulgar y el anular. Lo mismo con el pulgar y con cada dedo, intentando cerrarla. Tres tiempos, cambio, 3 tiempos, cambio.



235 En círculo, una pinza por participante.

Movimientos seriados. Colocar la pinza en distintos segmentos del cuerpo.

Cada segmento corresponde a un número antes aprendido. Al enunciar el número, se coloca la pinza en el segmento correspondiente. Complicar progresivamente el ejercicio aumentando el número de localizaciones.



Comenzar en un orden.

Enumeralo a la inversa.

Órdenes dispersas. Por ejemplo:

1. Muslo derecho: elevación de la pierna.
2. Muslo izquierdo.
3. Hombro derecho.
4. Tobillo izquierdo.
5. Espalda del compañero de la derecha.
6. Tobillo derecho.
7. Glúteo del compañero de la izquierda.
8. Abdomen.
9. Hombro derecho.
10. Cambio de pinza.



236 En dispersión por el espacio. Una pinza por participante.

Desplazarse libremente por el espacio. Colocarse la pinza donde cada participante desee.

1. A la señal: por parejas, el sujeto a coge la pinza del sujeto *b* y se la coloca donde la lleva *b* y a la inversa.
2. Grupos del mismo color.
3. Parejas del mismo color.
4. Tríos, una pinza de cada color.
5. Los rojos forman un círculo, los verdes una fila, los amarillos en dispersión.
6. Tres filas con los 3 colores.
7. Tres círculos con los 3 colores.
8. Los verdes a la puerta, los rojos al centro, los amarillos a las esquinas.
9. Cada uno coge su pinza y la coloca en la espalda de un compañero, desplazamiento, en rabillo, desplazamiento, en glúteo, desplazamiento, en hombro...
10. A la señal, todos intentarán colocar al mayor número posible de pinzas y evitar que se las coloquen (durante 1 minuto). Atención a la intensidad del ejercicio.

"Pierde" quien lleve más pinzas colocadas sobre su cuerpo.

237 En posición de clase. Una pinza por persona: grupos de distintos colores.

Cada color trabajará una parte específica del cuerpo y se coloca la pinza en la parte elegida: rojos, cintura; verdes, piernas; amarillos, brazos. A la señal, los verdes, cintura; los amarillos, piernas, y los rojos, brazos. Cambio. Recordar el ejercicio.

238 Distribución libre por el espacio. Por parejas, una pinza por persona.

Cada participante se coloca la pinza donde le sugiera su imaginación. Cuando suena la música se escoge una pareja y los 2 componentes de la misma deberán bailar unidos por la pinza respectiva.

Música: *Lambada*.

PAPEL DE PERIÓDICO

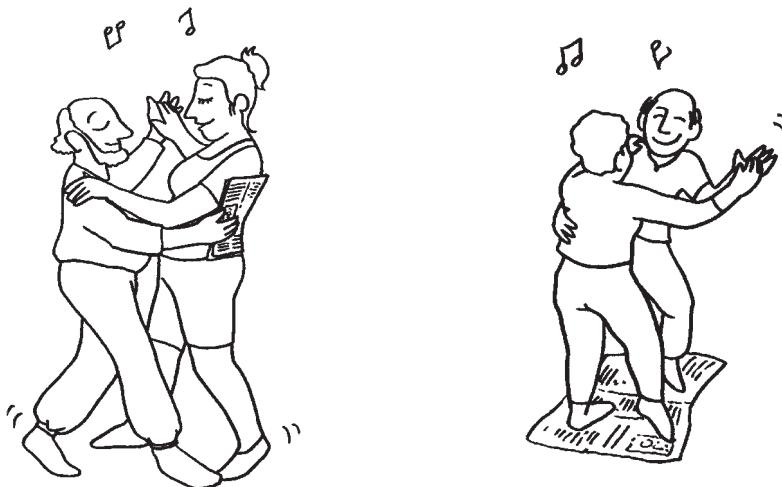
239 Distribución libre por el espacio.

Parejas: una hoja de papel de periódico doblada en 4 (hoja doble).

A la señal, las parejas bailan (música de vals); uno de los sujetos lleva la hoja doblada. A la señal (para la música) se despliega la hoja, sin romperla, se coloca en el suelo y ambos participantes deben colocarse encima. Se elimina la última pareja (si el grupo es muy numeroso 2 ó 3 parejas al mismo tiempo) y la pareja que rompa el papel. Así sucesivamente hasta la última pareja, que será la ganadora. Los participantes eliminados realizan ejercicios de movilidad articular con las manos, siguen con palmas el "concurso" y hacen de juez o animadores.

Música: música conocida, como vals, aunque es aconsejable a mitad de la actividad un cambio de ritmo, un tango o pasodoble, que provocará una mayor motivación y aceleración en el ritmo de participación.

P.ej.: *Ges chichten aus dem W (138), La Cumparsita (tango)*.



240 Los participantes se colocan en el extremo de la sala para desplazarse posteriormente en oleadas hacia el otro extremo.

Una hoja doble de papel de periódico por participante, que se partirá en dos.

A la señal, los participantes deben desplazarse de un extremo al otro de la sala sin tocar tierra, colocando alternativamente un papel y otro y pisando sobre ellos.

Atención posturas: flexión de rodillas, colocación de espalda, calzado apropiado.

Sólo grupos de buena autonomía.

PAPEL DE W.C.

241 Dos filas, sentados en el suelo o una silla

Al primero de cada fila se le entrega un rollo de papel de W.C. El participante alza el rollo por encima de la cabeza, así como los demás los brazos. Se trata de ir tirando del rollo, de delante atrás, con la participación de toda la fila, hasta que quede el cartoncito, que se muestra como prueba.

Gana la fila que termina antes.

Atención a la posición, fundamentalmente en el suelo.





PAPEL DE SEDA

242 Una hoja de papel de seda para cada participante.

En sillas, posición de clase (como encarados a un escenario). Trabajo muy recomendable para realizar con grupos de residencia (grupos de baja autonomía).

En el caso de trabajar con grupos autónomos, se colocan los papeles por el suelo, ocupando toda la sala.

El responsable da una serie de consignas: desplazarse de puntillas sin tocar los papeles, ponerse delante del color que más nos guste. Desplazarse de talones.

El responsable se convierte en narrador de cuentos y empieza una historia (música): un día, paseando por Barcelona me asombro, hay papeles de colores por todos lados. Me atrevo, me fijo en un color que me gusta y lo cojo. El papel llora porque está a la intemperie y sólo es un pobre papel. Me lo acerco a la nariz como si fuera a sonarme y descubro que el papel es un hermoso pañuelo. Y en realidad puede ser lo que quiero que sea. Así que empleo toda mi imaginación y el papel se convierte en una mariposa (la mariposa se posa en el hombro, en la rodilla, etc.).

Cada participante modela su papel de seda y simula el vuelo de una mariposa. La mariposa se posa sobre una flor, el papel se convierte en flor. El sol empieza a ocultarse, hace frío, el papel nos irá muy bien, es una alegre bufanda, y se suceden las estaciones y de nuevo con el buen tiempo es agradable darse un viajecito. Ahora es una alfombra voladora y desde lo alto vemos a una niña que llora, ha perdido el lazo y el papel se convierte en lazo; sin darnos cuenta hemos bajado hasta el mar, realizando entre todos los participantes movimientos ondulantes como si fuera el mar.

Música: *Memorias de África* o cualquier música melódica o "de película".



243 Ocupando libremente el espacio

Parejas enfrentadas: una hoja de papel por persona, partida por la mitad y doblada (o sea, un cuarto de hoja).

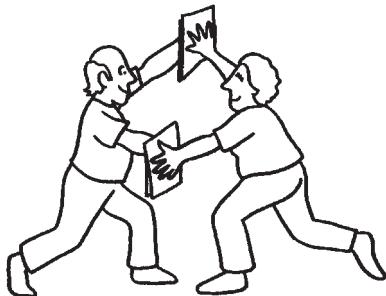
La pareja, encarada, sostiene una hoja entre palma y palma de la mano y la otra hoja entre las otras dos palmas (como el juego del espejo). Palmas bien abiertas, movimientos fluidos. Se trata de crear un movimiento armonioso, comunicación no verbal.

Atención: mantener la hoja estirada; el hecho de que se arrugue supone tensión en las extremidades.

Proponer un movimiento de vaivén unido a la respiración. El sujeto a coger aire y al expulsarlo estira los brazos y acerca los papeles a *b*, y a la inversa.

Atención a la duración del ejercicio. Posición mantenida de brazos.

Música: dulce, muy lenta. Es importante para marcar una cadencia de movimiento fluido, al ritmo de la respiración.



244 La clase se divide en 3 grupos, y cada grupo forma un círculo, sentados en una silla o el suelo. A cada grupo le corresponde un color.

Los papeles, en cada grupo de distinto color, se colocan en el centro del círculo.

Se trata de un circuito que corresponde a la parte final de la sesión. Cada color tiene un significado distinto y los ejercicios están en función de ese significado.

1. El color rojo: el fuego. "Fuego de campamento". Los participantes se frotan las manos y realizan ejercicios de movilidad articular.
2. El color azul: el agua. Los participantes que están en el suelo permanecen boca abajo y con las piernas flexionadas hacen movimientos de tobillos. En sillas se adapta el movimiento.
3. El color verde: el aire, la respiración, el fluir de la vida Se observa la respiración abdominal y torácica.

Variante: Trabajo por parejas colocando la mano en el pecho o abdomen de un compañero y luego a la inversa, sentir su respiración. Tomar conciencia del ritmo, la intensidad y la amplitud de la respiración.

Los tres grupos irán rotando, realizando las 3 estaciones de vuelta a la calma. Movimientos muy lentos.

CINTAS DE PAPEL PINOCHO

245 Posición de clase. Cada persona con una cinta de papel pinocho.

Elaboración de las cintas: hojas de papel de varios colores, se cortan a lo largo, cada hoja en cinco trozos o rollitos.

Aeróbic básico de bajo impacto. El ejercicio puede realizarse de forma sencilla, sin coreografía. Se aprenden distintas figuras que se realizan de manera arbitraria, el grado de complejidad depende del grupo.





1. Balanceo. Cinta horizontal, a la altura de la cintura, anchura de cadera, asida en los extremos por ambas manos se balancea al compás del cuerpo.
– Progresión sencillo/sencillo/doble. Al doble se lanza (se suelta la cinta) y se sujeta al vuelo.
2. Step-touch: cambiar la cinta de brazo y mano: derecha, mano derecha, izquierda, mano izquierda.
– Progresión a lo largo del cuerpo, a la altura del hombro, por encima de la cabeza.
3. Estático: movimiento de hombro. Rodear la cabeza con la cinta (tipo lazo), dibujar un círculo.
– Progresión: intercalar en la coreografía vuelta a la cadera. Unir vuelta a la cabeza, vuelta a la cadera (8).
4. Marcha: al 4º tiempo sacudir la cinta delante (frontal).
– Progresión: ídem desplazándose 4 pasos delante, al 4º tiempo sacudir, 4 pasos detrás, sacudir con la mano izquierda.
5. Dos pasos hacia la derecha. Brazos: rotación externa tiempos, 2 pasos en el sitio, cinta en la cadera, izquierda. Ídem a la izquierda.
6. Elevación de rodillas: alternas. El “8” con la cinta.

Unir al nº 3.



246 En círculo. Una cinta de papel por persona.

1. Balanceo: persona/cinta, persona/cinta, persona/cinta, dejándolas colgar a modo de guirnalda.
2. Cinta individual, 4 pasos al centro, sacudir la cinta, 4 pasos atrás, elevación de la pierna, pasar la cinta por debajo.
3. De costado, hacia el lado derecho, cada persona enlaza por la cintura con la cinta al compañero de delante. Twist.
4. Acabar con la conga: desplazándose por el espacio.



247

Cinco grupos. Cintas de papel pinocho en el centro de la sala.

Juego tradicional "Las 4 esquinas".

Cada grupo ocupa una esquina de la sala y uno se sitúa en el centro. Las personas se desplazarán en bloque sujetas entre sí por los hombros "pegamento invisible" sin agarrarse de las manos. A la señal del responsable, cada grupo intenta coger una esquina. El grupo que no consiga una se queda en medio y cada miembro del grupo se coloca una cinta, a modo de collar "tahitiano".

Atención a los giros, atención al equilibrio.

248

En círculo.

Un participante del grupo se ofrece como voluntario para hacer striptease. Los compañeros le enrollan cintas de papel pinocho por todo el cuerpo.

Cuando suena la música, cada componente del grupo le quitará una cinta y todo el grupo realiza una serie de repeticiones del sector corporal correspondiente a la cinta extraída.

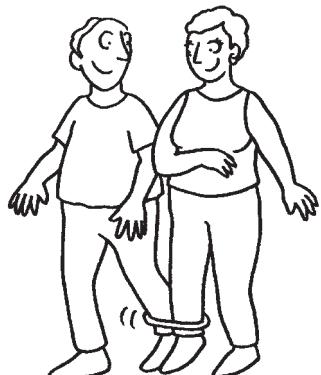
Mientras le quitan la cinta, hacen palmas.

Música: "Nueve semanas y media".

249

Dos grupos. Uno forma un círculo y el otro en fila (por parejas). Se colocan en los 2 extremos de la sala.

Circuito: El grupo A forma un círculo. Cada componente sujetá una cinta de papel pinocho. El grupo B se dispone a desplazarse partiendo del otro extremo de la sala, rodeará el círculo y tornará a la meta. El grupo A se pone de acuerdo en quién es el relojero. A la señal, éste eleva la cinta por encima de la cabeza, y así sucesivamente cada miembro del grupo (ola) empezando por la derecha, manteniendo el brazo arriba hasta llegar, relojero, que canta "UNO". Dependiendo de la autonomía del grupo, la secuencia se puede ir complicando: al elevar brazo, izquierda, derecha, al frente, izquierda...



Los sujetos del grupo B se habrán atado las piernas por parejas con la cinta y se desplazan así sujetos (para evitar la carrera), se trata de un relevo. Cuando llegan los primeros, salen los segundos. El tiempo que tarda en pasar todo el grupo son las horas que contabiliza el grupo B. Luego se intercambian los papeles.

Si se rompen las cintas, se detienen los participantes, y una vez sujetos de nuevo, se continúa.

Si el grupo tiene dificultades en mantener los brazos en alto, pueden utilizarse variantes: pasar a la derecha las cintas de colores, entre las que habrá sólo una cinta de color azul, por ejemplo. Cada vez que llega ese color, el relojero canta.

250 En las 4 esquinas de la sala se colocan las cintas de color: roja, verde, amarilla y azul. Los participantes se dividen en 4 grupos y se dirigen a las estaciones preestablecidas.

A cada color corresponde un movimiento.

Rojo: balanceo. Cinta a la anchura de la cadera, horizontal al cuerpo, balancearla de un lado al otro.

Amarillo: elevación de piernas; el "8" con la cinta.

Verde: cinta en la mano derecha, brazo extendido hacia el lado derecho, abierto en cruz, 2 tiempos en el centro. Cinta sujetada con ambas manos a la altura del pecho, 1 tiempo para el brazo izquierdo, brazo extendido hacia el lado izquierdo, abierto en cruz (pectoral).

Azul: cadera. Círculos; enrollar la cinta alrededor del cuerpo.

Se realizan 1, 2 ó 3 vueltas, según decida el responsable, conforme a la estructura del grupo.

Se trasladan todas las cintas hasta el extremo entremezcladas. El grupo forma un círculo. A una señal, cada ejecutante coge una cinta y realiza, en círculo, el ejercicio que le corresponde.

A la siguiente orden, desplazándose o no por el espacio, cambio de cinta. Se realiza de nuevo el ejercicio que ha correspondido.

Música: motivante "*Super verano mix*", máximo 120 pulsaciones, o "*Clásicos divertidos*"; Septimino, Beethoven.

251 En círculo, 4 grupos distribuidos por colores.

Enrollar los rollitos de papel pinocho. Movilidad articular de los dedos.

A la señal, cada grupo, distribuidos por colores, enrolla la cinta. El grupo que termina antes alza los rollitos por encima de la cabeza, o los une en el centro, o los introduce en un aro (del mismo color) que se ha colocado previamente en la sala.

El color vencedor decide lo que se va a trabajar ese día en el suelo o una silla como prioritario: abdominales, glúteos, manos.

El ejercicio puede realizarse de manera individual.



252 Parejas enfrentadas formando 2 filas.

Cintas de papel pinocho sólo de color azul o blanco (a poder ser distintos tonos de azul), simulacro de mar. Dos cintas por pareja.

Cada participante sujeta un cabo de cada rollito y lo comparte con su pareja en el otro extremo. Las cintas quedan extendidas formando "un pequeño océano".



Se muestran las distintas figuras.

1. Balanceo
2. Marejada: sacudir las cintas, movimientos enérgicos.
3. Maremoto: oleaje, dibujar todo un círculo, manteniendo la distancia original entre ambos extremos, hacia la derecha o izquierda (amplitud de movimientos).
4. La "ola": subir de uno en uno los papeles de un extremo a otro.
5. Tirarse al agua: los participantes mantienen las cintas sujetas por encima de la cabeza; desde uno de los extremos las parejas semiagachadas, pasan por debajo de las cintas, sucesivamente, colocándose en el otro extremo.



Posibilidad de unir 2 órdenes al mismo tiempo (1+2, 2+5).

Música: habaneras.

Adaptación: *Habaneras, Los Manolos*. Más marcha o cualquier canción o música que haga referencia al mar.

Atención a la intensidad marcada (desplazamiento nº 5).

SOMBREROS

253 Sombreros en el suelo. En dispersión.

Desplazamientos libres entre los sombreros.

Proponer un número de pasos entre sombrero y sombrero.

Proponer tipos de paso: puntas, talones, etc.



254 Sombreros en el suelo. En dispersión.

Música de vals. Desplazamientos redondos alrededor de los sombreros.

255 Recoger los sombreros del suelo.

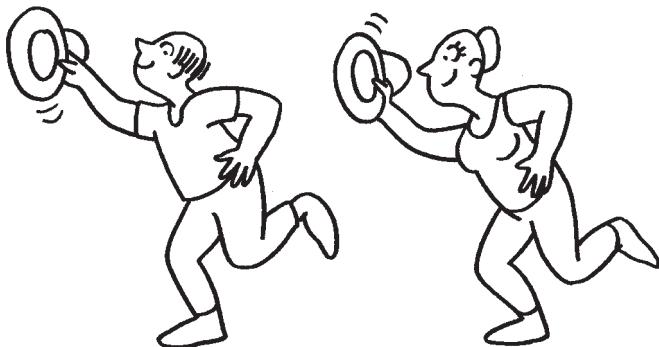
Música de vals:

- Buscar y efectuar diferentes tipos de saludo.
- Poner el sombrero a otra persona.
- Cambiarse los sombreros.
- Bailar con los sombreros puestos.



256 En dispersión. El sombrero en una mano.

El sombrero dirige los movimientos y desplazamientos.



257 Responder a las consignas:

- Sombrero en alto
- Sombrero en medio
- Sombrero abajo
- Cambio de sombrero

258 Juego. Imitar al responsable en lo que dice y hace, pero no en lo que dice y no hace.

259 Encadenar 4 movimientos con el sombrero y repetirlos.

260 Seguir al rey con el sombrero.

En fila, seguir los desplazamientos y movimientos que realiza el primero de la fila. A la voz de cambio, el primero pasa al final y el segundo pasa a ser primero. Progresivamente se van uniendo los grupos.

- Parejas
- Grupos de 4
- Todo el grupo

261 En círculo, sombreros en el centro.

Salir bailando uno por uno, coger el sombrero y ponérselo a otra persona. Quedarse en su lugar. Quien tiene el sombrero sale, coge otro y lo coloca a otra persona.

262 Ejercicio de respiración china con sombreros.

Posición de pie, con los pies ligeramente separados.

Mantener el sombrero con las dos manos, subir hasta el pecho mientras inspiramos y bajar, volver a elevar el sombrero hasta lo más alto estirando los brazos por encima de la cabeza, bajar los brazos abiertos llevando el sombrero con una mano.

Volver a subir por delante; una vez arriba, bajar brazos y tronco por el lado derecho y subir por el izquierdo; a continuación realizar lo mismo, pero por el lado contrario.

263 Organizar un baile con los sombreros. Música: *María Isabel*.

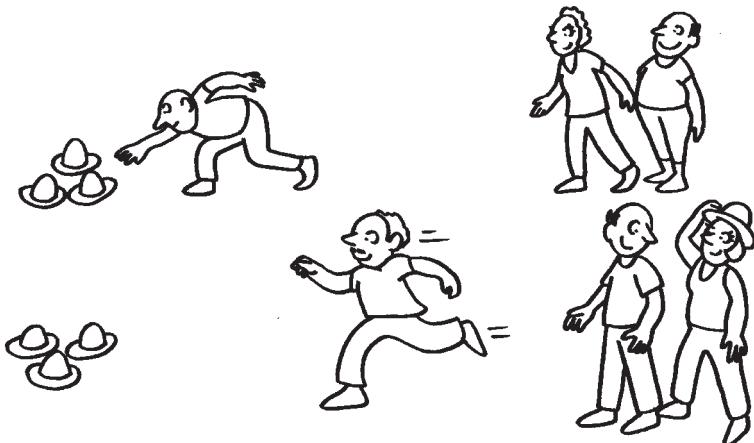
1^a estrofa: Desplazamiento de puntillas por todo el espacio, manteniendo el sombrero alzado, con los brazos estirados por encima de la cabeza.

2^a estrofa: Parejas. Uno frente al otro. Ponerse y quitarse el sombrero.

3^a estrofa: Secuencia de cuatro movimientos, repetitivos.

264 Relevos de sombreros.

Hacer 3 grupos en fila. Colocar los sombreros en un montón, uno encima de otro a una distancia prudencial del grupo.



Sale el primero, coge uno, se lo pone y vuelve al sitio. Cuando llega, sale el segundo y así sucesivamente hasta que todos han conseguido un sombrero.

Gana el equipo que consigue antes todos los sombreros.

265 Estiramientos con sombreros. Seguir las consignas del responsable o de un alumno.

266 Presentar un aeróbic con sombreros.

Música del oeste o bien playera.

ABANICOS GRANDES

267 Todo el grupo formando una fila, sujetando un abanico cada uno.

Con música de "mambo", proponer desplazamientos y movimientos variados con el abanico.

- En una sola fila, rodeando la sala.
- Variar las formaciones. De una sola fila pasar a dos al llegar al centro; al final abrir dos círculos hasta volverse a encontrar.



268 Proponer ejercicios de movilidad articular manteniendo el abanico en una mano. Por ejemplo: ochos, rotaciones, ondulaciones, etc.



269 Juego de espejos con el abanico por parejas.

270 Combinar propuestas con el abanico cerrado, como si fueran cañas, y otros con el abanico abierto.

271 Por parejas con los abanicos abiertos.

Bailar: lambada, bolero...

272 Pasos aeróbicos sencillos con los abanicos.

273 En círculo todo el grupo.

Manteniendo el abanico abierto ante la cara, asomar la mano por encima de éste y hacer propuestas de movimiento con la mano de:

- Juegos de mímica.
- Seguir una música divertida. Por ejemplo "*El rey león*".
- Seguir sonidos o ruidos grabados previamente.



274 Todo el grupo en círculo.

El primero hace una propuesta, el segundo la copia y así todo el grupo.

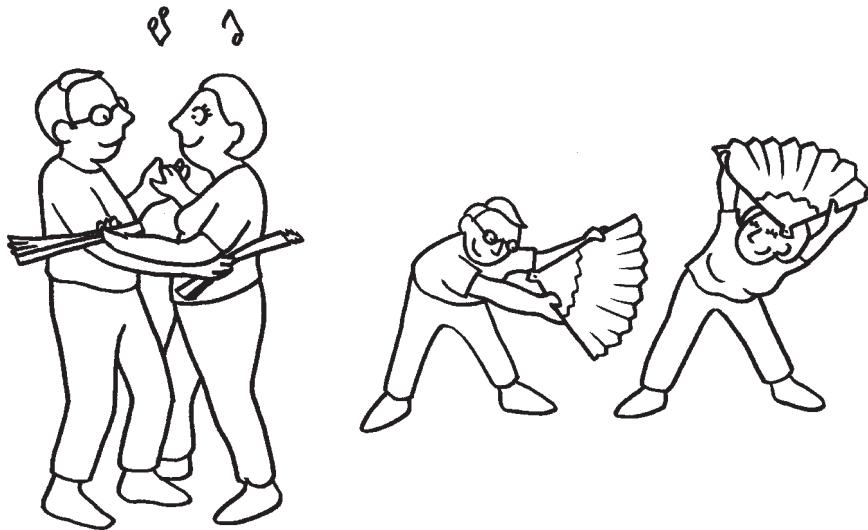
275 Todo el grupo en círculo.

Empieza un alumno haciendo una figura y con la mirada señala a la persona que la ha de seguir imitando el mismo movimiento.

276 Inicialmente, hacer una progresión del pasodoble.

A continuación, se combinan estiramientos individuales y pasodoble por parejas.

Estiramientos con música del *Bolero de Ravel*.



277 Proponer movimientos con el abanico abierto.

Estirar, flexionar, abrir, cerrar, etc.



278 Con un abanico en cada mano:

- Movimientos asimétricos con los dos brazos.
- Movimientos simétricos con los dos brazos.

Seguir las indicaciones:

- abierto - arriba
- cerrado - lado
- cerrado - arriba
- abierto - arriba
- abierto - medio
- etc.

SEÑALES DE TRÁFICO

279 Desplazamiento libre por la sala de todo el grupo.

Los participantes se reparten por todo el espacio, y el responsable se coloca en un lugar visible.

Se muestran primero las cuatro señales y los movimientos correspondientes a cada una de ellas.

En este ejercicio, el responsable no dice ni hace nada, sólo muestra la señal y deberá realizarse el ejercicio correspondiente.

STOP: Parada y mirar a derecha e izquierda.

BICICLETA: Hacer el gesto de coger el manillar y pedalear como si fuésemos en bicicleta.

TREN: Por parejas cogidos de las manos haciendo un balanceo.

PROHIBIDO EL PASO: Parar y paso de marcha.

Música: *Musiques de cirque* de Circus Music.

280 Dejar las señales en un sitio fijo.

Formar 4 grupos. Cada grupo en una zona con una señal.

Organizar un circuito con música.

En cada estación, la actividad durará 40 seg; el cambio de estación es de 5 seg a 10 seg.

En cada estación deberá realizarse el ejercicio correspondiente.

281 Cuatro grupos en fila, avanzando por oleadas.

Cada vez, el responsable muestra una señal. Avanzarán hasta el otro extremo de la sala haciendo el ejercicio que corresponda a cada señal.

En este caso, las señales indican una forma de desplazamiento.

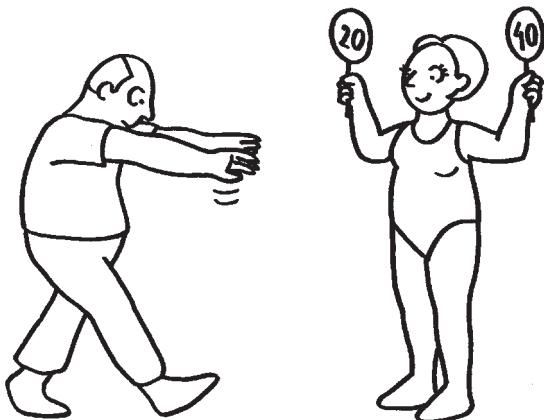
Música, *Workout 50's*.

OBSERVACIONES: Respecto a estas propuestas es interesante destacar el hecho de que la consigna, a diferencia de la gran mayoría de propuestas, no es auditiva sino visual. Debe prestarse atención a lo que se ve, ya que cada vez que se proponga un cambio de actividad, la consigna será visual.

Asimismo, cabe destacar que se puede utilizar como material adecuado cualquier tipo de señal de tráfico, o también adhesivos fáciles de encontrar en distintas señalizaciones, como por ejemplo las que se usan como indicadores en los hoteles, tiendas, etc. Para cada una de ellas, buscar ejercicios apropiados

282 Señales con números: 20, 40, 60.

Relacionar el número con la velocidad de desplazamiento.



En el caso de que se muestren dos indicadores, habrá que coordinar el desplazamiento a una velocidad con el movimiento de brazos a otra.

- Caminar a 20
- Nadar a 40
- Caminar a 20 + nadar braza a 40
- Caminar a 60 + brazos a 20

LINTERNA

283 Por parejas. Uno sujetá la linterna.

Música ecomendada: *Autriche* por J.T. Hummel. *Jagerwalzer*.

Se trata de mover la parte del cuerpo que la pareja ilumina. Intentar localizar el movimiento en la articulación o zona iluminada, moviendo sólo esa parte.

284 Por parejas. *Hawai* por Trío Kailua. *Maui Chimes*.

Escribir el nombre o bien enviar un mensaje con la parte del cuerpo que la pareja esté iluminando.

285 El espejo. Por parejas.

Seguir con la luz los movimientos que la pareja haga con la mano. En este caso, es la mano la que indica el movimiento y la luz la que sigue.

286 Parejas. Música de la película: *La muerte tenía un precio*.

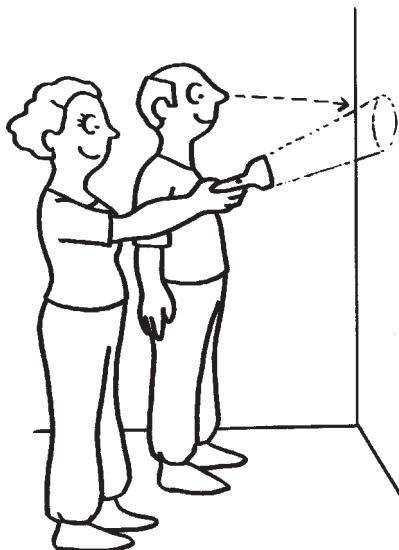
Señalar un camino, iluminando el suelo con el haz de luz, que debe seguir la pareja.

287 Parejas. Francis Lai: *Bilitis*.

Enfocando la pared, desplazar lentamente el punto de luz. La pareja ha de seguirlo con la mirada. Se recomienda un movimiento muy lento.

En primer lugar seguir sólo con la mirada, sin mover la cabeza.

A continuación, seguir con la mirada, con la cabeza y si es necesario con el tronco.





288 Todo el grupo formando dos filas, una delante de la otra.

Dirigiendo la luz al centro.

Salir uno por uno pisando los puntos de luz, como sorteando las piedras de un río.



289 En círculo. Uno en el centro.

Ha de desplazarse según los puntos de luz que encuentre. Éstos se van encendiendo o apagando.

290 Todos en fila iluminando la pared.

Jugar con la luz con diferentes propuestas: hacer ondas/simular estreñas/carretera, etc.

291 Relajación. Los participantes permanecen estirados sobre el suelo. Una linterna por participante.

Empieza la música. Se encienden las linternas, dirigiendo la luz hacia el techo. Simulacro de bóveda estrellada.

El responsable va dando las consignas:

El corazón late deprisa. Te sientes joven y fuerte, movimiento continuo de las luces. Manteniendo la linterna en la mano derecha, brazo apoyado en el suelo con el codo, movimientos de rotación hacia la derecha y la izquierda.

El universo en movimiento.

- Movimientos más rápidos, línea continua, elipse, zigzag.
- Más lento el movimiento. Dibujar con la luz una línea de vértice a vértice del techo, cuatro líneas en los cuatro sentidos.
- Escogemos un vértice, una esquina y trazamos líneas en diagonal hasta el otro extremo.
- Apagar y encender la linterna, enfocando cada vez un punto distinto. Enfocan a todos los lados. Dibujar espirales de luz. Dejarse llevar y sentir el movimiento de baile de todas las estrellas.
- Apagar la luz y respirar profundo. Acaba la primera canción y empieza una segunda, dulce y muy lenta. Encender las linternas manteniéndo la luz estática en el techo.
- El cielo está cuajado de estrellas: observar las diferentes formas, intensidad, color, brillo. Observando el cielo te sientes muy grande y al mismo tiempo muy pequeño.

Sentir las partes de tu cuerpo en las que te sientes pequeño, cerrado; las partes de tu cuerpo en las que sientes sensación de estrechamiento y abre las, déjalas libre, permite que esa zona se relaje.

Para darle más efecto al ejercicio, se pueden colocar papeles de celofán de colores en cada linterna sujetándolas con gomas.

Música recomendada: Yanni Live, *At the Acropolis*.

DADOS PEQUEÑOS

292

Primero: el grupo en círculo hasta la orden de formar subgrupos (ya delimitados de antemano) de cuatro participantes. Un dado por grupo: el dado es algo mayor que el utilizado en juegos de mesa (material didáctico).

Se trata de un circuito en el que se alternan ejercicios aeróbicos realizados en grupo y distintas formas de desplazamiento.

1. Se aprenden los ejercicios aeróbicos. Grupo en círculo. Sin música y luego con música (dependiendo de la autonomía del grupo).

A cada número del dado corresponde un movimiento.

Los desplazamientos se marcan sobre la marcha, alternando con movimientos ya aprendidos.

2. El grupo se desplaza libremente por el espacio en bloques de 4 personas cogidas de la mano; a la señal, se lanza el dado al suelo, el grupo lo rodea y realiza el ejercicio memorizado anteriormente. Se marca el segundo desplazamiento.

Ejercicios y desplazamientos:

1. Ejercicio aeróbico: *step lateral y palmada*.

Desplazamiento: sujetos por los hombros sin cogerse de las manos, en bloques.

2. Talones a glúteos.

Desplazamiento: en fila, cogidos de la cintura, piernas con máxima apertura.

3. Balanceo: puñetazo en diagonal.

Desplazamiento: cogidos por la cintura en fila subir y bajar puntillas y casi cuclillas, puntillas y casi cuclillas.

4. Talones adelante. Brazos y manos en flexión empujar hacia abajo.

Desplazamiento: todo el grupo ha de estar en contacto por lo menos por el dedo pulgar. En fila o en bloque.

5. Twist.

Desplazamiento: de la mano, desplazarse rápidamente sin llegar a la carrera.





6. Estáticos. Forma de estatua. Tal como están en el momento de interrumpir la actividad, o bien marcando de antemano el movimiento, sentadilla. Desplazamiento: sentados, en fila, sujeto cada uno a la cintura del participante de delante (glúteos). Sólo grupos con muy buena autonomía.

Se reagrupan los grupos de 4 sujetos en grupos de 8 o de 16, para acabar la actividad todo el grupo. Círculo. Se arrojan los dados pertenecientes a cada grupo, uno a uno, y todos ejecutan el movimiento.

Música: cualquier música aeróbica de baja intensidad, 120 pulsaciones (música step).

Sugerimiento: *Cazafantasmas*, música de película animada.

293 Igual que el anterior.

Se trata de una adaptación del ejercicio anterior: "dados pequeños" en época de Navidad.

1. Balanceo: brazos: lanzar besos, manos hacia la boca, extensión de brazos lateral.
2. Talones a glúteos: brazo contrario, bolsa de Papá Noel, la carga a la espalda, manos unidas, ambos brazos tocan espalda. Alterno.
3. Step delante: brazo derecho hace "campanita" de Papá Noel, y el izquierdo hace el angelito, simulando las manos un "revoloteo".
Tiempo opcional de 4/2/ alterno.
4. Elevación de la pierna: elevar la pierna derecha, mantener tres tiempos, brazos a lo largo del cuerpo, manos semiflexionadas, forma de abeto.
5. Balanceo de brazos encima de la cabeza, flexión de tronco lateral de cintura (simulacro de campanas).
6. Estático: "formar belén": Virgen, Niño, san José, buey o pastor.

El desplazamiento "borriquito": fila, cogidos de la cintura.

Música: *Christmas mix*, Divucsá.

DADO GRANDE

294 En círculo

Siguiendo con el ejercicio de las vocales. Ver ejercicio 32.

El grupo colocado en círculo.

A cada número le corresponde una vocal:

- a
- e
- i
- o
- u
- aeiou

1. Una persona tiene el dado. Lo lanza a tierra; el número que sale lo representa con la vocal correspondiente. A continuación, el resto del grupo repite la misma acción.

2. Igual que antes, pero el dado estará colocado en medio.

Sale una persona, tira el dado y reproduce la vocal correspondiente al número que le ha salido. Los demás lo repetirán.

A continuación, pasa a ocupar el lugar de la persona que ha de salir.

Para hacer el ejercicio más ameno, se dará expresión a cada acción, ya sea de tristeza, alegría, sorpresa, etc.

295 En dispersión. Juego.

Una persona lanza el dado de gomaespuma hacia arriba, a la vez que dice el nombre de alguna persona del grupo. Éste debe recoger el dado e intentar lanzarlo contra alguien del grupo; si le da, éste seguirá el juego lanzando el dado; si no consigue tocarle, seguirá lanzando el dado la misma persona.

296 Hacer 4 grupos. Cada grupo situado en un extremo de la sala.

A cada grupo le corresponde un número del 1 al 4.

1. Se desplaza el grupo 1 hasta el extremo contrario.
2. Se desplaza el grupo 2 hasta el extremo contrario.
3. Se desplaza el grupo 3 hasta el extremo contrario.
4. Se desplaza el grupo 4 hasta el extremo contrario.
5. Se desplazan los grupos 1 y 2.
6. Se desplazan los grupos 3 y 4.

Los desplazamientos pueden ir variándose:

- De puntillas, de talones, laterales.
- Cogidos por los brazos cada grupo.
- Cogidos de la cintura cada grupo.

297 Sillas en círculo, todo el grupo.

Se lanza el dado al centro.

Números pares: ejercicios de ritmo en la silla.

Números impares: ejercicios de desplazamiento.

1. En pie. Rodear la silla.
2. Dar 8 palmadas.
3. Cambiarse de silla a la derecha.
4. Dar 4 palmadas abajo y 4 arriba (por encima de la cabeza).
5. Cambiarse a la silla más lejana.
6. Darse palmadas en los muslos.



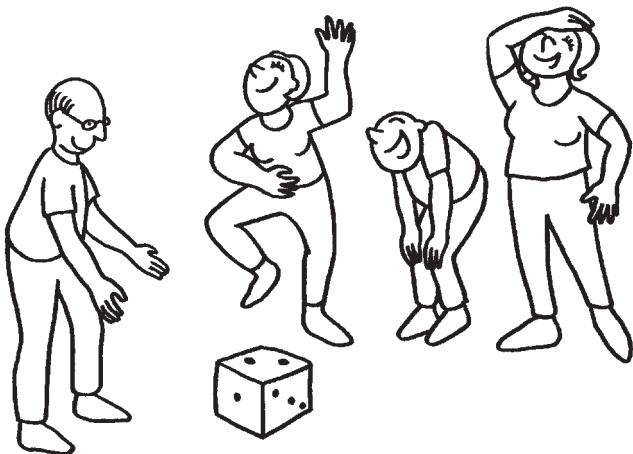
298 Variante 1: Igual que el anterior, pero en pie.

299 Variante 2: Escribir el número que salga con diferentes partes del cuerpo: tobillo/cadera/codo/muñeca/lengua.

300 Variante 3: Proponer paquetes de "1", "2", "3"... según el número
A cada paquete (número) se le asigna un ejercicio.

301 Variante 4.
A cada número se le asigna una expresión.

1. Sorpresa
2. Alegría
3. Tristeza
4. Enfado
5. Pesadilla
6. Bienestar



302 Variante 5.

Proponer para cada número una acción doméstica:

1. Barrer
2. Planchar
3. Fregar
4. Doblar
5. Limpiar cristales
6. Bailar

303 Variante 6.

Proponer simular un deporte para cada número.

1. Ciclismo. En el sitio, movimiento de bicicleta con piernas.
2. Natacion. Combinar estilos.

3. Esgrima. Pierna derecha adelantada. Brazo derecho adelantado.
4. Gimnasia. Cualquier ejercicio libre.
5. Escalada. Elevar brazos y piernas de forma alterna.
6. Montar a caballo. Sentadilla.

304 Variante 7.

1. Quienes lleven camiseta blanca persiguen a los demás.
2. Quienes lleven camiseta oscura persiguen al resto del grupo.
3. Todos a un rincón.
4. Por grupos de cuatro, lo más separados posible entre grupos.
5. Todos a tocar una camiseta de color: "azul".
6. Todos al centro, lo más juntos posible.

305 Dos equipos (relevos).

El grupo se divide en dos, que se sitúan en un extremo de la sala. El número de pasos a dar debe corresponder al número que ha salido. El desplazamiento lo realiza todo el grupo en fila y unidos por la cintura.

Equipo 1: avanza con los números impares: 1, 3, 5.

Equipo 2: avanza con los números pares: 2, 4, 6.

306 Dos o 4 equipos (relevos).

Cada equipo avanza según su dado. Proponer una forma de desplazamiento para cada número:

1. Un paso largo.
2. Dos pasos laterales.
3. Un paso largo + uno corto + uno largo.
4. Colocar un pie delante del otro, bien pegados, cuatro veces.
5. Cinco pasos hacia atrás.
6. Pasitos pequeños de puntillas.

RED DE PESCA

307 Todo el grupo en círculo, cogidos por los lados de la red.



Se consigue una red en una tienda de artículos de pesca.
La red se puede utilizar como un paracaídas.
Elevar y bajar.



Ondular.



Recoger y dejar.

Elevar y los impares se cambian de lugar por debajo.

Colocar globos encima y mantearlos intentando no perderlos.

308 Sentados en una silla, colocados en círculo.

Cogidos todos a la red.

Proponer ejercicios de movilidad articular jugando con la red.

Colocar un balón blando y mantearlo, llevarlo de un lado a otro sin perder el control.



309 Sentados en una silla, colocados en círculo.

Cogidos todos a la red.

Proponer una relajación, ambientando con una música del mar.



310 Sentados en una silla, colocados en círculo.

Cogidos todos a la red.

Colocar una pelota que suene (con cascabeles en su interior).

Realizar ondulaciones con la red sin perder el control de la pelota.

Lo mismo, pero con los ojos cerrados, prestando mucha atención al son de los cascabeles para no perder el balón.

Esta página dejada en blanco al propósito.

CUADROS DE OBJETIVOS

TABLA DE OBJETIVOS	MATERIAL: NINGUNO																	
Nº DE EJERCICIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
OBJETIVOS FÍSICOS																		
1. MOVILIDAD ARTICULAR				●			●			●	●	●		●	●	●		
2. ESTIRAMIENTOS											●							
3. RESISTENCIA								●	●								●	●
4. FUERZA			●		●													
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN																		
6. COORDINACIÓN	●					●		●										
7. EQUILIBRIO										●				●	●	●		
8. RESPIRACIÓN	●																	
9. RELAJACIÓN																		
OBJETIVOS PSÍQUICOS																		
10. ATENCIÓN							●			●					●	●	●	
11. MEMORIA																		
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE											●	●						
OBJETIVOS SENSORIALES																		
13. CONCIENCIA CORPORAL	●										●	●	●					
14. SENTIDOS																		
14.1. VISTA																		
14.2. OÍDO																		
14.3. OLFAUTO																		
14.4. TACTO																		
OBJETIVOS PERCEPTIVOS																		
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL	●		●															
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL																		
OBJETIVOS SOCIOAFECTIVOS																		
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN		●	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD					●	●					●		●	●	●	●	●	●

TABLA DE OBJETIVOS		MATERIAL: NINGUNO II																	
Nº DE EJERCICIO		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
OBJETIVOS FÍSICOS																			
1. MOVILIDAD ARTICULAR																			
2. ESTIRAMIENTOS																			
3. RESISTENCIA	•	•	•	•															
4. FUERZA																			
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN					•														
6. COORDINACIÓN																			
7. EQUILIBRIO		•	•			•	•	•			•	•	•		•	•	•	•	
8. RESPIRACIÓN														•	•	•	•	•	
9. RELAJACIÓN																			
OBJETIVOS PSÍQUICOS																			
10. ATENCIÓN	•	•				•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
11. MEMORIA					•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE											•								
OBJETIVOS SENSORIALES																			
13. CONCIENCIA CORPORAL									•	•				•	•	•	•	•	
14. SENTIDOS							•	•	•	•	•	•	•	•					
14.1. VISTA						•	•	•											
14.2. OIDO											•	•							
14.3. OLFAUTO																			
14.4. TACTO									•	•									
OBJETIVOS PERCEPTIVOS																			
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL	•				•							•							
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL					•														
OBJETIVOS SOCIOAFECTIVOS																			
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD						•							•	•	•	•	•	•	

TABLA DE OBJETIVOS		MATERIAL: NINGUNO VII			
Nº DE EJERCICIO		109	110	111	112
OBJETIVOS FÍSICOS					
1. MOVILIDAD ARTICULAR					
2. ESTIRAMIENTOS					
3. RESISTENCIA					
4. FUERZA					
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN					
6. COORDINACIÓN					
7. EQUILIBRIO					
8. RESPIRACIÓN					
9. RELAJACIÓN	•	•	•	•	
OBJETIVOS PSÍQUICOS					
10. ATENCIÓN					
11. MEMORIA					
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE					
OBJETIVOS SENSORIALES					
13. CONCIENCIA CORPORAL	•	•			
14. SENTIDOS			•		
14.1. VISTA					
14.2. OIDO					
14.3. OLFAUTO					
14.4. TACTO					
OBJETIVOS PERCEPCIONALES					
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL					
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL					
OBJETIVOS SOCIOAFECTIVOS					
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN					
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD	•				

TABLA DE OBJETIVOS		MATERIAL: FLORES DE PAPEL																
Nº DE EJERCICIO		206	207	208	209	210	211	212	213	214	215							
OBJETIVOS FÍSICOS																		
1. MOVILIDAD ARTICULAR		●	●	●	●	●												
2. ESTIRAMIENTOS		●																
3. RESISTENCIA							●	●	●	●								
4. FUERZA																		
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN																		
6. COORDINACIÓN																		
7. EQUILIBRIO																		
8. RESPIRACIÓN																		
9. RELAJACIÓN		●																
OBJETIVOS PSÍQUICOS																		
10. ATENCIÓN		●		●	●	●	●	●	●	●	●							
11. MEMORIA			●		●	●	●											
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE																		
OBJETIVOS SENSORIALES																		
13. CONCIENCIA CORPORAL		●	●		●	●	●	●	●	●	●							
14. SENTIDOS		●																
14.1. VISTA		●																
14.2. OÍDO																		
14.3. OLFAUTO																		
14.4. TACTO																		
OBJETIVOS PERCEPTIVOS																		
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL			●			●		●	●	●	●							
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL					●		●											
OBJETIVOS SOCIAOFECTIVOS																		
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN				●		●	●	●	●	●	●							
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD				●		●	●	●	●	●	●							

TABLA DE OBJETIVOS		MATERIAL: PINZAS				
Nº DE EJERCICIO		234	235	236	237	238
OBJETIVOS FÍSICOS						
1. MOVILIDAD ARTICULAR		●		●		
2. ESTIRAMIENTOS						
3. RESISTENCIA			●		●	
4. FUERZA		●				
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN						
6. COORDINACIÓN						
7. EQUILIBRIO				●		
8. RESPIRACIÓN						
9. RELAJACIÓN						
OBJETIVOS PSÍQUICOS						
10. ATENCIÓN				●		
11. MEMORIA		●		●		
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE						
OBJETIVOS SENSORIALES						
13. CONCIENCIA CORPORAL			●	●		
14. SENTIDOS						
14.1. VISTA						
14.2. OÍDO						
14.3. OLFAUTO						
14.4. TACTO						
OBJETIVOS PERCEPCIÓN						
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL				●		
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL						
OBJETIVOS SOCIAFECTIVOS						
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN		●			●	
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD						

TABLA DE OBJETIVOS		MATERIAL: SOMBRAZOS																
Nº DE EJERCICIO		253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266			
OBJETIVOS FÍSICOS																		
1. MOVILIDAD ARTICULAR		●		●	●			●	●		●	●			●			
2. ESTIRAMIENTOS															●	●		
3. RESISTENCIA																●		
4. FUERZA																		
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN						●	●											
6. COORDINACIÓN		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
7. EQUILIBRIO																		
8. RESPIRACIÓN																		
9. RELAJACIÓN																		
OBJETIVOS PSÍQUICOS																		
10. ATENCIÓN		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
11. MEMORIA																		
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE																		
OBJETIVOS SENSORIALES																		
13. CONCIENCIA CORPORAL						●	●					●						
14. SENTIDOS																		
14.1. VISTA																		
14.2. OÍDO																		
14.3. OLFAUTO																		
14.4. TACTO																		
OBJETIVOS PERCEPTIVOS																		
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL		●	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●				
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL							●											
OBJETIVOS SOCIAAFECTIVOS																		
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN					●		●	●	●	●	●	●	●	●	●			
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD					●		●				●							

TABLA DE OBJETIVOS	MATERIAL: ABANICOS GRANDES															
Nº DE EJERCICIO	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278				
OBJETIVOS FÍSICOS																
1. MOVILIDAD ARTICULAR		•		•	•	•	•	•		•	•					
2. ESTIRAMIENTOS	•		•	•			•		•	•	•	•				
3. RESISTENCIA					•											
4. FUERZA																
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN																
6. COORDINACIÓN			•	•		•	•		•		•					
7. EQUILIBRIO																
8. RESPIRACIÓN																
9. RELAJACIÓN																
OBJETIVOS PSÍQUICOS																
10. ATENCIÓN	•		•			•		•	•	•	•	•				
11. MEMORIA																
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE																
OBJETIVOS SENSORIALES																
13. CONCIENCIA CORPORAL					•				•							
14. SENTIDOS									•		•	•				
14.1. VISTA								•		•	•	•				
14.2. OÍDO																
14.3. OLFAUTO																
14.4. TACTO																
OBJETIVOS PERCEPCIÓN																
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL	•		•	•	•				•	•	•					
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL	•				•					•						
OBJETIVOS SOCIAOFECTIVOS																
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•					
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD					•	•		•	•	•	•					

TABLA DE OBJETIVOS		MATERIAL: SEÑALES			
Nº DE EJERCICIO		279	280	281	282
OBJETIVOS FÍSICOS					
1. MOVILIDAD ARTICULAR	•	•			
2. ESTIRAMIENTOS					
3. RESISTENCIA	•	•	•	•	
4. FUERZA					
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN					
6. COORDINACIÓN	•	•	•	•	
7. EQUILIBRIO					
8. RESPIRACIÓN					
9. RELAJACIÓN					
OBJETIVOS PSÍQUICOS					
10. ATENCIÓN	•	•	•	•	
11. MEMORIA	•	•	•	•	
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE	•		•	•	
OBJETIVOS SENSORIALES					
13. CONCIENCIA CORPORAL	•				
14. SENTIDOS	•	•	•	•	
14.1. VISTA	•	•	•	•	
14.2. OÍDO					
14.3. OLFAUTO					
14.4. TACTO					
OBJETIVOS PERCEPCIÓN					
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL	•	•	•	•	
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL	•		•	•	
OBJETIVOS SOCIOAFECTIVOS					
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN	•	•	•	•	
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD	•	•			

TABLA DE OBJETIVOS		MATERIAL: DADO GRANDE															
Nº DE EJERCICIO		294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306			
OBJETIVOS FÍSICOS																	
1. MOVILIDAD ARTICULAR								•		•	•						
2. ESTIRAMIENTOS		•															
3. RESISTENCIA			•	•	•				•				•	•			
4. FUERZA																	
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN			•		•	•		•				•					
6. COORDINACIÓN		•	•														
7. EQUILIBRIO																	
8. RESPIRACIÓN																	
9. RELAJACIÓN																	
OBJETIVOS PSÍQUICOS																	
10. ATENCIÓN		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
11. MEMORIA		•			•	•				•	•	•	•				
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE					•	•				•	•	•					
OBJETIVOS SENSORIALES																	
13. CONCIENCIA CORPORAL								•									
14. SENTIDOS																	
14.1. VISTA																	
14.2. OÍDO																	
14.3. OLFAUTO																	
14.4. TACTO																	
OBJETIVOS PERCEPTIVOS																	
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL			•	•	•	•			•		•	•	•				
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL					•	•					•	•					
OBJETIVOS SOCIAOFECTIVOS																	
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN		•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•			
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD									•	•	•	•					

TABLA DE OBJETIVOS		MATERIAL: RED DE PESCA				
Nº DE EJERCICIO		307	308	309	310	
OBJETIVOS FÍSICOS						
1. MOVILIDAD ARTICULAR		●	●			
2. ESTIRAMIENTOS						
3. RESISTENCIA						
4. FUERZA						
5. VELOCIDAD DE REACCIÓN						
6. COORDINACIÓN	●	●		●		
7. EQUILIBRIO						
8. RESPIRACIÓN						
9. RELAJACIÓN			●			
OBJETIVOS PSÍQUICOS						
10. ATENCIÓN						
11. MEMORIA						
12. CAPACIDAD DE APRENDIZAJE						
OBJETIVOS SENSORIALES						
13. CONCIENCIA CORPORAL						
14. SENTIDOS						
14.1. VISTA						
14.2. OÍDO						
14.3. OLFAUTO						
14.4. TACTO						
OBJETIVOS PERCEPTIVOS						
15. PERCEPCIÓN ESPACIAL						
16. PERCEPCIÓN TEMPORAL				●		
OBJETIVOS SOCIAOFECTIVOS						
17. RELACIÓN Y COMUNICACIÓN	●	●	●	●		
18. EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD						

Esta página dejada en blanco al propósito.

PROPUESTAS DE “TABLAS” CON MATERIALES

TABLA CON PELOTAS

1. De pié, piernas separadas en línea con los hombros.
Rodillas ligeramente flexionadas.
Sujetando la pelota sin ejercer fuerza, elevación de los hombros, con ambas palmas hacia arriba.
2. De pié, piernas separadas en línea con los hombros.
Elevación frontal de la pelota hasta la altura de los hombros.
3. De pié, piernas separadas, realizar una ligera flexión de piernas, elevando los brazos hacia adelante, manteniendo la pelota con las dos manos.
4. De pié, piernas separadas, manteniendo la pelota con las dos manos, balancear brazos y piernas.
5. El ejercicio anterior, pero aprovechando el balanceo, girar el cuerpo hacia la derecha e izquierda, elevando el talón de la pierna contraria.
6. Secuencia de ocho movimientos:
 - 6.1. Fondo con pierna izquierda, biceps sujetando la pelota con ambas manos.
 - 6.2. Piernas juntas, pelota al centro y abajo.
 - 6.3. Fondo con pierna derecha, biceps sujetando la pelota con ambas manos.
 - 6.4. Seguir con el fondo y torsión a la derecha.
 - 6.5. Fondo y triceps. Elevar brazos, llevar la pelota hacia atrás.
 - 6.6. Piernas juntas, pelota al centro y abajo.
 - 6.7. Fondo pierna izquierda, triceps sujetando la pelota con ambas manos.
 - 6.8. Seguir con el fondo y realizar una torsión.
7. De pié. Piernas ligeramente separadas.
 - 7.1. Manteniendo la pelota con las dos manos. Realizar un balanceo de brazos y piernas, con elevación lateral de la pierna contraria.
 - 7.2. Cuerpo estático, desplazar la pelota al máximo, Brazo derecho en extensión y brazo izquierdo muy aproximado al tronco.
 - 7.3. Enlazar los dos movimientos, el de piernas y el de brazos, con flexión y extensión de piernas.

8. De pié, manteniendo la pelota con las dos manos.
 - 8.1. Brazos flexionados línea de pecho, apretar la pelota con las dos manos.
 - 8.2. Elevación de la pelota sobre la cabeza, extensión lateral.
 - 8.3. Volver a realizar el ejercicio 7.1 (pectoral)

9. De pié, piernas ligeramente separadas.
Mantener la pelota con las dos manos,
 - 9.1. Flexión de brazos, acercando la pelota al tronco.
 - 9.2. Extensión, alejando la pelota
 - 9.3. Flexión brazo derecho, extensión brazo izquierdo
 - 9.4. Flexión-extensión brazo izquierdo que mantiene la pelota.
 - 9.5. Ir a tocar pierna contraria con la pelota.

TABLA CON PICAS

1. De pié, piernas separadas a la altura de las caderas.
Acariciar la pica con la mano derecha horizontal, movimiento de ola elongando hacia adelante.

2. De pié, apoyar la pica en el suelo. Sujetarla con la mano derecha. Elevación de pierna izquierda frontal flexionada punta-talón-punta. Lo mismo con el lado contrario.

3. De pie, manteniendo la pica con las dos manos, realizar el movimiento de ola. Máxima elongación de los hombros.

4. De pie, mantener la pica con las dos manos.
Apoyar pica en sentadilla.

5. De pé, pica horizontal, a la anchura de los hombros.
Extensión máxima de brazos. Palmas de las manos hacia abajo, mano izquierda toca arriba, mano derecha hacia abajo.
Progresión en la intensidad y en la simetría de los movimientos.

6. Gesto de remar hacia la derecha, colocación de la pica vertical y extensión máxima del costado izquierdo.

7. De pié, equilibrándose con la pica.

- 7.1. Pica delante apoyada en el suelo, balanceo, elevación alterna de talones.
- 7.2. Tres balanceos y elevación frontal pierna derecha, tres balanceos y elevación frontal pierna izquierda. Ir alternando.
- 7.3. Balanceo y elevación posterior de pierna derecha, cada cuatro, realizar un cambio de peso.
- 7.4. Realizar todas las variantes, dejando como pausa el movimiento de balanceo y como soporte la pica.

8. De pié, manteniendo el equilibrio con ayuda de la pica.

Pies juntos, cuatro pasos de marcha y elevación frontal de la pierna derecha, tres pasos de marcha y medio giro, elevación pierna derecha, seguir así en las cuatro direcciones.

Repetir toda la secuencia con el lado izquierdo. Comenzar a la inversa y acabar en el primer ejercicio de la serie del número 6.

9. Sujetando la pica por detrás, bajo las axilas, ejercicios laterales de cintura. Esta forma de sujetar la pica, facilitan todos aquellos ejercicios que se proponen sujetando la pica por encima del hombro. Ya que esta forma de sujetar, puede representar un problema para aquellas personas que padeczan una cifosis dorsal, o bien problemas articulares.

10. Coger la pica a la anchura de los hombros. Brazos extendidos. Elevar la pica y bajar. Ir cambiando la posición de las manos.

11. De pié, apoyados en una pared, colocar la pica en vertical detrás de la espalda. Piernas semiflexionadas, abiertas a la anchura de las caderas. Intentar tomar contacto occipital-coxis. basculación de la pelvis.

12. Por parejas, Uno se apoya en su pica, con las piernas flexionadas. Su compañero, le colorará la pica a lo largo de la columna.

13. Este ejercicio solo se recomienda para grupos con buena autonomía. Es el mismo ejercicio anterior, pero la persona que se apoya en la pica, lo hace con las piernas flexionadas.

TABLA EN SUELO CON PELOTAS

1. Tumbado supino, piernas flexionadas, manteniendo la pelota entre las rodillas.
Basculación de la pelvis. Subo-bajo.
Al subir aprieto la pelota y aguento 10 tiempos.
Aguanto tres apretando, bajo en un tiempo.
2. Idem con abdominales. Conciencia corporal. Incorporar la contracción de abdominales sin movimiento.
3. Tendido supino. Manos detrás de la cabeza.
Subir y bajar cabeza y hombros. Apretar pelota. Aguantar 10 tiempos.
Aguantar 3 tiempos, bajar en uno.
4. Combinar los ejercicios anteriores. Tres abdominales- pausa- una elevación de pelvis- tres elevaciones de pelvis- un abdominal. Es
Importante respetar el momento de pausa, manteniendo la espalda bien apoyada al suelo.
5. Tendido supino. Pelota sobre el pecho. Palmas de las manos abiertas.
Codos a la altura del pecho. Presionar tres veces, relajar una. Trabajo pectoral
6. Desde la posición del ejercicio 1, elevar la pelota 40º hacia el techo y volver a la posición inicial.
7. Repetir el ejercicio 1, pero con elevación de la pelvis.
Tres tiempos- una pausa
Tres tiempos- elevación de la pelvis- una pausa.
8. Elevación piernas flexionadas, colocar la pelota entre las rodillas, fuerza abdominal.
Bajar piernas flexionadas. Apretar pelota. Fuerza abductor.
Elevación de piernas, recoger pelota.
Presionar la pelota sobre el pecho.
9. Pierna flexionada sobre el pecho.
Pelota sobre el muslo, presionar la pelota contra la pierna. Fuerza abdominal. Trabajo isométrico.