



ESPACIO DE
**Cuidado Y
Recreación**
Facultad de Psicología - UR

Autoconocimiento:

Actividades para relajarnos
y expresión corporal

Estimadas familias:

Esta es una propuesta llevada a cabo por el equipo docente y de estudiantes del Espacio de Cuidado y Recreación de nuestra Facultad que busca promover el juego y el disfrute del tiempo que estamos pasando en casa en este período de distanciamiento social debido al Covid-19.

Creemos que estas propuestas continuarán promoviendo la autonomía y participación infantil a la que siempre apuestan nuestras actividades de forma presenciales en los períodos de vacaciones escolares.

Sabemos que el juego es una actividad muy importante en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de la infancia, y que aún en las difíciles circunstancias que estamos atravesando es una herramienta valiosa para enfrentar miedos y preocupaciones, para elaborar y entender de mejor manera las situaciones que vivimos.

Cada una de las actividades propuestas fue seleccionada o creada especialmente para que pueda ser realizada por nuestros niños y niñas en solitario o en compañía de su familia. Algunas de ellas les resultarán familiares, ya que son actividades que han disfrutado hacer con el equipo en el mes de febrero, y otras son nuevos desafíos.

Los invitamos a disfrutar de ellas y a hacernos llegar al mail del Espacio fotos y videos realizándolas, así como también que nos envíen consultas o pedidos para nuevas actividades o propuestas que les gustaría recibir.

***Psicóloga Gabriela Etchebehere. Psicóloga Fernanda Silva.
Programa Primera Infancia y Educación Inicial – Udelar***

EQUIPO:

DOCENTES RESPONSABLES:

Fernanda Silva

Gabriela Etchebehere

ESTUDIANTES:

Leticia Moreno

Magela Gebelin

MAIL DE CONTACTO:

espaciodecuidadoyrecreacion@psico.edu.uy

Expresión corporal

DEPORTES CON NOMBRE

Se trata de recrear un juego deportivo pero en lugar de pelota se usarán los nombres. Ejemplos: Vóleibol de nombres: se disponen los equipos enfrentados, haciendo la mímica de un partido de vóleibol. Quien saca con la pelota imaginaria debe nombrar un integrante del otro equipo y mirarlo para pasarle la pelota, este debe recibir y hacer un pase nombrando a alguien de su equipo o pasando la pelota al equipo contrario. Cuando alguien se equivoca de nombre o demora en hacer el pase se cuenta un punto para el equipo.

JUEGO DE ATENCIÓN

Este juego sirve para que un grupo se disponga a trabajar, generar atención y crear el clima necesario para continuar. Se trata de juegos en los que se debe hacer lo que se pide y no lo que hace el que dirige el juego. Este intentará distraer haciendo otros movimientos. 1-2-3-4-5. A cada número le corresponde un movimiento: 1, correr en el lugar; 2, correr hacia delante; 3, correr hacia atrás; 4, dar un giro completo; 5, saltar. Quien dirige el juego dice un número en voz alta y hace el movimiento correspondiente, hasta que los jugadores lo integran. Luego dice un número pero hace una acción que no corresponde.

Actividades para relajarnos

GLOBO DE CALMA O "AMANSALOCO"

INSTRUCCIONES

Para construirlo coloca la harina en la botella de plástico, con ayuda del embudo y el palito (si se obstruye el pasaje de la harina).

Para rellenar el globo debes colocarlo en el pico de la botella y comenzar a presionar generando "vacío" y rellenándolo.

Cuando consideres que es suficiente harina cierra el globo.

¡Y QUEDÓ LISTO!



BOTELLA DE LA CALMA

MATERIALES:

Una botella

Brillantina engomada

Agua



INSTRUCCIONES:

Pon la brillantina en la botella, agrega agua, cierra bien fuerte y listo.

