



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°13 – DICIEMBRE 2008

“LA MOTIVACIÓN Y LA RELAJACIÓN EN EL AULA”

AUTORÍA ANA BELÉN POZO CABALLERO
TEMÁTICA MÚSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA PRIMARIA

Resumen

Se presenta en el siguiente artículo una batería de actividades y juegos adecuadamente seleccionados como técnicas de motivación y/o relajación, principalmente para las sesiones de música y educación física. Aunque también se pueden incluir para las demás áreas del currículo.

Palabras clave

Motivación.
Beneficios de la relajación.
Actividades de relajación.
Actividades de motivación.

1. INTRODUCCIÓN JUSTIFICACIÓN

Las actividades de motivación en clase favorecen la percepción de autonomía por parte del alumnado y facilita la percepción de la tarea elegida como más interesante. Además, si estas actividades se plantean de forma grupal, es decir, en la que se trabaje en cooperación con los compañeros/as, harán que desarrollen el patrón de motivación por aprendizaje frente al de lucimiento, resultando terapéutico para aquellos alumnos/as que han desarrollado miedo al fracaso.

Planteo una serie de objetivos para conseguir con estas actividades:

- _ Captar la atención y la curiosidad por el contenido.
- _ Mostrar la relevancia de los contenidos más significativos de la actividad de aprendizaje.
- _ Conseguir mantener el mayor nivel de interés por el contenido de la actividad y evitar el abandono del esfuerzo preciso.

Por otro lado las actividades de relajación, como síntesis en las sesiones sobretodo de las áreas de educación física y de música, ayudan a la relajación muscular que sirve como medio para obtener una relajación psicológica.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°13 – DICIEMBRE 2008

La vuelta a la calma (actividad de síntesis) se presenta como el momento de la sesión más apropiado para desarrollar las prácticas de relajación, y su reiteración ayudará a fomentar hábitos que puedan transferirse a su vida ordinaria.

La práctica de la relajación aporta a nuestro organismo:

- Disminución de la ansiedad.
- Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.
- Aumento de la velocidad de reflejos.
- Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite esté donde esté.
- Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.
- Aumento de la capacidad de reflexión.
- Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.
- Aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo.
- Incremento de la capacidad creativa.
- Mejor disposición para tratar a gente "tóxica" (Personas que nos invitan a sentirnos mal).
- Aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida.
- Aumento de la facilidad de pensar en positivo.
- Tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva.
- Aumento de la confianza en sí mismo.
- Disminución de la tensión arterial.
- Mejora en la circulación sanguínea.
- Normalización de la respiración.
- Sensación de eliminación de tensiones.
- Aumento de la recuperación física y mental.
- Aumento de la oxigenación cerebral.
- Ensanchamiento del campo de conciencia.
- Mejora en la calidad del sueño.
- Mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme.

2. ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN.

- **Muévete animal.**

Desplazarse por el espacio imitando animales.

- **“Hoy me he encontrado...”**

Los niños están sentados en círculo mirando hacia el interior. Uno de ellos dice: "Hoy me he encontrado un león" y se mueve como si él fuera un león. El jugador de su lado repite el animal que ha encontrado su compañero y añade uno nuevo. "Hoy me he encontrado un león y una serpiente" (Realiza los movimientos correspondientes). Así sucesivamente.

Cada niño tiene que repetir las palabras desde el principio en el orden correcto y añadir una más.

Una variante: Realizar sólo los movimientos corporales sin nombrar el animal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°13 – DICIEMBRE 2008

El objetivo que se persigue, es memorizar palabras e interpretarlas corporalmente.

- **“Ciempiés”.**

Los niños se colocan en fila, uno detrás de otro, con la mano derecha encima del hombro del jugador que tienen delante.

El primer jugador de la fila representa la cabeza del ciempiés y debe inventar un movimiento corporal. Los demás niños deben repetirlo, siguiendo el tempo del pandero, hasta que éste quede en silencio. (El maestro/a dirige la marcha con un pandero).

Cuando acaba la música, el primer jugador se dirige a la cola del ciempiés para que el nuevo jugador de cabeza invente otro movimiento, que los demás tendrán que copiar.

- **Juegos de rol.**

Los personajes de los juegos de rol pueden cambiar en función de los temas que hayamos tratado últimamente en el aula:

- Liebres y conejos.
- Lobos y cerditos.
- Soles y lunas.
- Tiburones y peces.

Previamente nos ponemos de acuerdo sobre los espacios (donde está la casa de la liebre, situamos la madriguera donde los conejos están protegidos,...).

La mecánica del juego es siempre bastante parecida aunque con variaciones. Un ejemplo de cómo introducir el juego: "Los grandes osos (dos o más niños que llevan una capa o algún otro distintivo) están durmiendo. Poco a poco se van despertando y se dan cuenta que tienen mucha hambre. Van a buscar peces para comer (el resto de los niños/as)". En definitiva se trata del juego de siempre de perseguir, atrapar, hacer prisioneros y llevárselos a casa, ir a salvar,...

A menudo los niños/as incorporan en el juego movimientos y sonidos de los animales que representan.

- **El carnaval de los animales.**

Escuchando la obra de Camille Saint-Saëns, "El carnaval de los animales", los niños tendrán que moverse al ritmo y en aquellas partes que así lo requieran, imitarán con gestos los instrumentos musicales que interpretan dicha parte de la obra, o imitarán al animal que corresponda en cada caso.

- **Paseo en autobús.**

Esta actividad en un principio va dirigida al alumnado del primer ciclo de educación primaria, debido a su sencillez.

Con esta actividad se pretende:

- _ Acercar al niño/a a los medios de transporte.
- _ Conocer las nociones básicas de educación vial.
- _ Respetar el silencio como elemento integrante en la música.
- _ Representar con movimientos, diferentes ritmos.
- _ Diferenciar los distintos aires y movimientos en la música.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°13 – DICIEMBRE 2008

Se colocan las sillas en filas, los niños/as serán los pasajeros que vayan subidos en el bus. Un niño/a hará de conductor que será el primero de dicha fila, este tocará el silbato para avisar que el bus se pone en marcha. Arranca. Las sacudidas se notan en los cuerpos de los viajeros/as, que se tambalean hacia delante, hacia atrás, según acelere o disminuya la velocidad. (Esta marcha la ira marcando con un pandero, dando golpes más lentos o más rápidos). Se inclinarán hacia un lado o hacia otro en las curvas, cuesta arriba ira más lento y cuesta bajo más rápido.

Después el maestro/a le ira mostrando al conductor/a una serie de señales de tráfico que debe respetar el autobús, haciendo paradas obligatorias, como por ejemplo: un paso de cebra, un semáforo en rojo, dirección prohibida, Calle cortada por obras, paradas oficiales para que suban y bajen viajeros/as, etc.

- **Formas Geométricas.**

Con esta actividad pretendemos que reconozcan las formas geométricas básicas a través de la expresión corporal. (Especialmente para primer ciclo).

Por otro lado, en el área de música se reforzará este reconocimiento con los instrumentos musicales escolares de percusión. Ejemplo: Rectángulo: caja china, Triángulo: triángulo, Círculo: pandero, etc.

Distribuidos por todo el espacio, experimentamos las posibilidades motrices, haciendo las figuras geométricas básicas con las manos, con los brazos, con los pies, piernas, con dos partes a la vez, con todo el cuerpo, más grandes o más pequeñas, etc.

Después haremos imitaciones y representaciones, por ejemplo los gestos circulares de brazos y manos pueden tener una significación o imitación: Conducir un coche, dar vueltas a una manivela, batir alimentos, imitar las aspas de un molino de viento, un ventilador, etc.

Otra manera de trabajar, sería haciendo diseños (dibujar la figuras en el espacio) y desplazamientos con las manos, pies, etc.

- **El juego de la estatua.**

Los niños/as se distribuirán por todo el espacio, bailarán al ritmo de la música que escuchen, y cuando ésta cese, quedarán como estatuas, el que se mueva quedará eliminado del juego.

(Esta actividad también se puede hacer como actividad de síntesis en una sesión).

- **Acciones.**

Se forman dos grupos, a cada componente del grupo se le asigna (maestro/a) un verbo, y tienen que representarlo corporalmente. Los componentes del otro grupo deberán acertarlo. Luego se intercambian los papeles.

- **Números.**

Se selecciona un grupo de siete niños/as, a los cuales se les entregará un instrumento de percusión de madera (Claves, caja china, etc). El resto de la clase se coloca alrededor de ellos/as.

El maestro/a asigna a un niño/a para que comience, éste Da un golpe con el instrumento musical en cuestión. El niño/a de su derecha tiene que dar un golpe más uno, el de su lado dos golpes más otro, y así sucesivamente. El niño/a que da tres golpes debe remarcarlos y decir que ha llegado a un múltiplo de tres. (¡tres!).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°13 – DICIEMBRE 2008

Si en algún momento alguno se equivoca y por tanto se rompe la secuencia, se vuelve a empezar.

- **La pelota caliente.**

Los alumnos/as colocados en corro se van pasando una pelota al ritmo de la música y procurando que no caiga al suelo, ya que si esto ocurre será eliminado del juego. Por otro lado se eliminará del juego a aquel niño o aquella niña que tenga la pelota en la mano cuando la música deje de sonar.

- **Caminamos por el espacio.**

Andamos, por todo el espacio de la sala, sin tocar a nadie; primero despacio y después, a una señal, más deprisa. Con esta actividad, se trabaja el aire o movimiento (música).

Esta actividad se puede ampliar o modificar, según los contenidos que se vayan a trabajar en esa sesión. Por ejemplo, si queremos trabajar diversos ritmos, damos la consigna de que caminen al ritmo que se va marcando con el instrumento musical de percusión que se elija: pandero, caja china, triángulo, etc. de esta manera también iremos introduciendo el instrumento musical que vayamos a enseñar en esa sesión. (Los instrumentos musicales escolares se van presentando en el primer ciclo de Educación Primaria).

- **Carreras del mundo al revés.**

Realizar carreras en las que ganará el último en llegar a la meta. También puede hacerse una variación del juego y realizar carreras de este tipo, pero con obstáculos o en circuito.

- **Iconografías colectivas.**

Numerar a los participantes. Se elegirá un lugar específico donde realizar la actividad. El/la alumno/a número 1 saldrá a escena y hará una postura, que deberá mantener todo el rato. El número 2, saldrá a escena e intentará compensar la posición del compañero para que intente tener sentido. Así sucesivamente, hasta que hayan salido todos los/as alumnos/as. También puede incluirse composiciones con pelotas o aros.

Una vez hecha la composición, el profesor gritará "Movimiento", y todos deberán empezar a correr por la sala, hasta que el profesor grite "Foto", momento en el cual, los alumnos deberán volver a la posición inicial que habían creado.

- **¿Quién es?**

En gran grupo y sentados en círculo, con la cabeza agachada, tendrán que adivinar el sonido y la fuente sonora que producirá alguno/a de sus compañeros/as.

El maestro/a indicará al que produzca el sonido con una palmada en la espalda.

Los sonidos pueden ser diversos:

- _ Un grito.
- _ Tararear o cantar una canción.
- _ Murmullo, etc.

Esta actividad puede tener diferentes variantes, se puede realizar de pie con los ojos vendados, excepto el que emite el sonido que irá a cara descubierta y todos deben caminar hacia la fuente sonora.

Por otro lado, esta actividad se puede realizar con instrumentos musicales, para discriminar su timbre.

- **Cuento musicado.**

Se trata de que la maestra o maestro va narrando un cuento y los niños/as deben realizar sonidos acordes con él, con diversos materiales que haya en el aula, incluso utilizar onomatopeyas cuando la situación lo requiera.

Ejemplo: Para simular el río, haremos glisandos con el carillón, o cuando haya una tormenta usar el bombo y el plato, etc.

- **Dentro o fuera.**

Se reparten aros de colores por el suelo del aula, uno para cada cuatro aproximadamente. Los niños/as deben ir caminando al ritmo de la música y por fuera de los aros, y cuando la música cese todos deben estar dentro de un aro. De esta manera aquellos/as niños/as que están fuera, quedarán eliminados del juego.

- **Jugamos con el soplo.**

Esta actividad, está enfocada principalmente para el área de música. Sirve como actividad inicial y de motivación a las sesiones dirigidas al uso de la flauta.

Se trata de practicar una batería de soplos, atendiendo a una serie de consignas:

- _ Soplar normal como si se fuera a apagar una vela.
- _ Soplar fuerte como si quisieras apagar de una vez las velas de tu cumpleaños.
- _ Soplar como si apagaras las velas de tu tarta de cumpleaños, pero una a una. Sin respirar. Se realizarán tantos soplos como años se tenga. (2º ciclo).
- _ Ahora el mismo procedimiento que el anterior pero cortando el flujo de aire sacando la punta de la lengua.
- _ Haz una pedorreta haciendo vibrar los labios fuerte.
- _ Intenta soplar vibrando la lengua como si se pronunciara la letra R:rrrrrrrrrrr, pero sin producir sonido.
- _ Soplar aire frío, todo lo que se pueda. (Sonidos agudos).
- _ Sopla aire caliente. (Sonidos graves).
- _ Sonríe y sopla a la vez hacia abajo.
- _ Ahora sopla hacia tu nariz.
- _ Sóplate un ojo y luego el otro.
- _ Sóplate una oreja, luego la otra.

4. ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

- **¿Quién anda ahí?™.**

Los niños se colocan libremente por parejas uno delante del otro.

El niño de detrás presiona con las manos la espalda de su compañero, simulando las huellas que dejarían los animales al desplazarse por ella. Por ejemplo, el elefante se realiza con los puños cerrados; la hormiga con la yema de los dedos; la rana con movimientos discontinuos, como si saltara; la serpiente con un movimiento continuo, etcétera.

El niño de delante debe adivinar qué animal se ha paseado por su espalda. Luego intercambian papeles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°13 – DICIEMBRE 2008

Pretendemos sensibilizar las diferentes zonas de la espalda y responder a una reacción táctil.

Música: Sinfonía Pastoral de Beethoven.

- **Masajes.**

Se pueden realizar varias actividades de relajación usando los masajes, una de ellas es la que anteriormente hemos citado.

Pero otras que se pueden hacer serían:

- _ Usar pelotas de masaje. (Presionar la pelota en la espalda del compañero/a).
- _ Usar las propias manos. (Especificando el movimiento de éstas).

- **Expresión artística.**

Con pintura de dedos y en papel continuo, tiene que expresar los sentimientos que le produce la música.

También se pueden pintar la línea melódica de la música.

- **Burbuja de aire.**

Todos los niños/as se colocan en el centro de la clase de pie, separados unos de otros/as. Nos imaginamos que estamos dentro de una burbuja grande, en la que podemos mover los brazos arriba, a los lados, abajo, haciendo círculos como si fueran las aspas de un molino, todo el cuerpo se mueve hasta donde pueda llegar, da vueltas, pero sin salir del sitio. Estaremos a tal distancia de los demás que no los podremos tocar, ni ellos a nosotros/as. Ese es nuestro espacio propio, nos pertenece sólo a nosotros/as. Imaginamos que esa burbuja sube por el aire y estamos dentro de ella. Ahora no pesamos, somos ligeros/as como una pluma. Nuestro cuerpo, los brazos son muy grandes y se mueven de muchas formas. Pero la burbuja poco a poco se va haciendo más pesada, por eso bajamos de nuevo al suelo, y más pequeña, se va cerrando, e impide hacer movimientos, se va haciendo más pequeño hasta que sea como una pelota, ya no podemos movernos. Pero de pronto, la burbuja explota y tú das un salto, abriendo los brazos, y ya estamos libres del todo para hacer los movimientos que se quieran por todo el espacio.

Usaremos una música relajante.

- **La energía.**

Imagínate que dentro de tu cuerpo, en el abdomen, tienes una fuente que produce una energía, una fuerza muy grande, y tiene que salir de tu cuerpo hacia todo el espacio como si fueran rayos. Por eso, por tus pies, por tus manos, por tus dedos salen a toda velocidad y muy fuertes los rayos de energía que llegarán muy lejos, atravesando las paredes, el techo, el suelo. Tienes que dirigir esa gran corriente que empuja desde dentro del cuerpo hasta todos los puntos del espacio que está a tu alrededor.

- **Círculos y rectas en el aire.**

Con tus manos dibuja en el aire, y después en el suelo, objetos redondos: aros, panderos, pelotas, globos, platos, ruedas, el sol, la letra O, el número cero, un disco... De rodillas en el suelo. Con tus manos dibuja en el aire, y después en el suelo, objetos rectos: palos, bastones, lápices, cepillo de barrer, fregona, cohete, árboles...

Usaremos como material: papel continuo, pinturas de dedos y rotuladores de punta gruesa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°13 – DICIEMBRE 2008

- **Estatuas.**

Nos colocamos en distintos lugares del espacio y de distintas formas (de pie, de rodillas, sentado, agachado, etc.), y hacemos con el cuerpo distintas estatuas. Después las harán por grupos., y los demás tendrán que adivinar a la estatua que representan.

- **Estamos en una botella.**

Escuchando una música tranquila, se pide a los/as niños/as que se posicionen sentados/as o, preferiblemente estirados/as, mediante la música, y a través de las indicaciones del profesor, muy poco a poco han de imaginar que se hacen pequeños y se introducen en una botella. Luego imaginan que intentan salir, pero que no se pueden estirar. Seguidamente, logran romper la botella, se estiran completamente, y permanecen un rato descansando.

Cada uno cogerá un folio y en el lugar que prefiera de la sala, realizará un dibujo relacionado con la experiencia de la botella.

Todos sentados en círculo. Cada uno/a debe explicar el dibujo que ha hecho al resto de compañeros/as. Seguidamente, se debe explicar cómo se siente cada uno, cómo se lo ha pasado, qué es lo que más le ha gustado y lo que menos, etc.

- **Tensión y relajación.**

- Relajación por contrastes, a la orden, primero global: ¡De hierro! ¡De trapo! ¡De piedra! ¡De plumas!
- Relajación por contrastes, a la orden segmentaria: brazos, piernas, nalgas, cabeza (levantar sólo un poco y dejar caer).
- Pasar de un estado de tensión a uno de relajación pero esta vez muy rápido.
- En parejas, uno controla al otro, para comprobar si de verdad es de hierro, de trapo...
- Otras variantes:
- "Transporte del congelado". Grupo dividido en equipos. Relevos. Transportar al congelado (rígido) sin que se rompa de un lado al otro del espacio. Luego hacer lo mismo pero como si estuviera derretido. Comparar las diferencias. Preguntarles cómo pesa más.
- "Dale la vuelta a la estatua". Grupo dividido en parejas. Uno se pone en el suelo de tal manera que el otro no le pueda dar la vuelta. Primero oponer toda la resistencia posible. Luego dejarse. Comparar las diferencias.
- "Urgencias". Gran grupo dividido en equipos. Se trata de trasladar lo más rápidamente posible a los "heridos" de un sitio a otro de la sala.

- **Globos**

Se deja el globo en el suelo y se sopla sobre él para que se mueva. Después se puede organizar un concurso, para ver quién lleva el globo más lejos soplando.

Inventar con un compañero/ diferentes formas de intercambiarse el globo. Luego se puede intentar con dos globos a la vez.



BIBLIOGRAFÍA

- _ Trias, N. (2002). *Juegos de música y expresión corporal*. Madrid: Parramón.
- _ De las Heras, R. (1993). *Actimúsicas 9*. Madrid. Ediciones ARA.
- _ Rey Gómez, J.M., Hidalgo Diez, E. y Espinosa Manso, C. (1989). *La motivación en la escuela*. Málaga: Ágora.
- _ www.efdeportes.com

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ana belén Pozo Caballero.
- Centro, localidad, provincia: C.P.R. GUADIATO. Fuente Obejuna. Córdoba.
- E-mail: Jarotita@hotmail.com