



PROPUESTA ACTIVIDADES

CURSO 1ºESO

1. FUNDAMENTACIÓN

Acercamiento de los jóvenes al Cubo Espacio Joven, para conocer las posibilidades de ocio juvenil dentro de su municipio.

2. DESARROLLO

La actividad comenzará con una breve presentación y una asamblea para mostrar la Agenda del centro y la información para saber los eventos que realiza la Concejalía de Juventud durante el año.

Seguidamente el grupo se desplazará hasta el cerro de los perdigones para llevar a cabo dos posibles actividades, una gymkhana deportiva “multideportes” o un juego de orientación (geocaching).

10:00 - 10:30: Bienvenida y presentación de la programación del Cubo.

10:30 - 11:00: Desplazamiento hasta el cerro de los perdigones

11:00 – 13:00: Actividad

13:00 – 13:30: Desplazamiento hasta el CUBO (se reservarían los últimos 5´ para reunirnos y evaluar)

3. ACTIVIDADES

- Opción 1. Juego de orientación

Objetivos:

- Conocer el deporte de orientación y utilizar distintas herramientas para identificar símbolos del mapa en terreno.
- Habituar a participar en grupo, parejas y tríos, respetando las normas y a los demás grupos.

Previamente al inicio de la actividad se deben colocar todas las balizas por el espacio donde se vaya a jugar.



Desarrollo:

Después de realizar una dinámica de equipo (puzzle, juego nudos...) para ambientar la actividad, se procede a dividir al grupo en varios equipos. Cada uno dispondrá de un mapa, bolígrafo, hoja de ruta y brújula. El objetivo es encontrar el máximo número de balizas distribuidas por el espacio en un tiempo determinado. Para cada baliza encontrada, se debe anotar un símbolo y frase de motivación sobre la vida en la hoja de ruta. El tiempo que se les da es de una hora y media. Al finalizar, se organizará una reunión en la zona del anfiteatro para el recuento de puntos. A continuación, se les indica que cada participante escoja una frase y el motivo. Para finalizar, el grupo se puede desplazar a un mirador desde el que se visualice la sierra de Madrid y se introduzca el mundo de la montaña a través de guías, mapa y prismáticos.

- **Opción 2. Gymkhana deportiva “multideportes”**

Objetivos:

- Fomentar el respeto y compañerismo en el deporte.
- Aprender las reglas de diferentes deportes de equipos.
- Divertirse practicando deportes que fomenten la relación con otros compañeros.

Desarrollo:

Por equipos se llevará a cabo una gymkhana en la que se jugarán diferentes deportes de equipos: fútbol, baloncesto, voleibol, balón prisionero y bádminton serán algunos de los deportes desarrollados.

Como ambas actividades son de exterior, en caso de condiciones climatológicas no favorables se plantean las siguientes actividades:

1. Elaboración de cuadernos japoneses

Objetivos:

- Desarrollar la creatividad y destrezas manuales en la elaboración de los cuadernos.
- Divertirse creando cuadernos originales.

Desarrollo:

Se crearán originales cuadernos japoneses tomando como base algunos ejemplos ya hechos. Se podrán incluir pegatinas de imágenes elaboradas previamente y sobre temáticas juveniles (personajes manga, símbolos musicales, etc...).





2. Timbalada y jam session

Objetivos:

- Fomentar el gusto por la música y la improvisación musical.
- Aprender algunos ritmos de percusión e improvisación.
- Pasar un buen rato haciendo divertidos ritmos de percusión.

Desarrollo:

Sobre sencillos ritmos de percusión se aprenderá a improvisar con diferentes instrumentos de percusión. La actividad se desarrollará siempre a través de una metodología participativa con la que los asistentes aprenderán a tocar practicando con los instrumentos. Para finalizar se propondrá realizar una pequeña jam session.

3. Juegos y dinámicas de confianza

Objetivos:

- Fomentar el ejercicio físico para estimular la confianza en uno mismo y en el grupo.
- Fomentar actitudes de solidaridad, dimensión de grupo y trabajo en común.



Desarrollo: algunas de las dinámicas incluirían juegos como:

- **Ardilla:** se forman dos círculos, uno en el interior de otro, los participantes enfrentados en parejas. A la señal del monitor, empezarán a presentarse mutuamente, al grito de “ardilla” por parte del monitor: el círculo del interior se desplazará a la derecha para que sigan presentándose con la siguiente persona que tienen delante. Cuando el monitor grita “cueva”, las personas del círculo interior tendrán que volver con su pareja inicial y colocarse entre sus piernas. La última pareja en juntarse de esta manera se presentará al resto.
- **Control remoto:** se divide el grupo en dos y se forman parejas, de modo que cada componente de las parejas se encuentren en subgrupos diferentes. Se disponen bien en dos filas enfrentadas o bien una mitad ocupando el centro del círculo que forma a su alrededor la otra mitad del grupo. La pareja no podrá estar frente a frente (esto es, los miembros de cada pareja no deben estar uno frente al otro). Los jugadores de un subgrupo llevan los ojos vendados. Los otros son los lazarillos, que no podrán moverse. Los ciegos tendrán que alcanzar a su lazarillo, quienes sólo podrán llamarles una y otra vez por su nombre.



- **Juego nudos:** el grupo se coloca en círculo lo suficientemente cerrado como para que los brazos de todos los participantes estén en contacto. Se cierran los ojos, se levantan las manos y se da un paso al centro para coger las manos de otra persona del grupo. Cuando cada mano esté entrelazada con la de otras personas del grupo, se abren los ojos y se intenta desenredar el nudo que se ha creado.
- **Trenes locos:** hacer trenes con cuatro-cinco participantes. Sólo la última persona de cada tren tiene los ojos abiertos, las demás personas los mantienen cerrados. Para hacer que el tren se ponga en marcha, la última persona que es la que lleva los ojos abiertos, dirige el movimiento dando una palmada a la persona que tiene delante, ésta pasa la consigna igual que la ha recibido a la persona que tiene delante y así hasta llegar a la primera persona del tren. Las consignas son: *palmada en el centro de la espalda:* andar recto hacia delante; *palmada sobre el hombro derecho:* hacer un giro de un cuarto hacia la derecha; *palmada sobre el hombro izquierdo:* hacer un giro de un cuarto hacia la izquierda; *palmada suave sobre la cabeza:* andar recto hacia atrás; *apretón sobre la parte alta de ambos brazos:* detener la marcha. Se puede hacer un recorrido con obstáculos (cojines, sillas) a sortear por los trenes.

4. EVALUACIÓN

Al finalizar las actividades todo el grupo se reunirá para realizar la evaluación de la jornada.