

♦ **A continuación** puede representar el plano del patio donde juegan, con la señalización de los lugares de juego. Colocaremos los distintos elementos poniéndonos de acuerdo en los signos convencionales que vamos a utilizar.

2₃ ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

Para que los niños/as alcancen los objetivos que nos proponemos, desarrollamos a continuación, unas propuestas de ejercicios prácticos, a través de los cuales, los niños irán adquiriendo, de forma activa y participativa, los conocimientos y las actitudes que favorecerán, en caso de una emergencia por terremoto, unos comportamientos adecuados.

EJERCICIOS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL CUERPO Y LA SALUD

✿ **Aprender a relajarse.**

Punto de partida:

Los alumnos pueden estar tumbados en el suelo o cómodamente sentados en sus sillas porque se pretende que sientan relajación y tensión muscular en general.

Sentir la tensión muscular: se les invita a ponerse duros como si fueran de piedra, apretando todos los músculos del cuerpo. Conviene que se mantengan en esta situación unos instantes para que noten alguno de los inconvenientes que comporta esta situación.

Sentir el relax muscular: en este caso se les puede proponer que procuren ser blandos como el chicle. Igualmente deberán mantenerse en esta situación para que sientan el placer de la relajación.

(Este ejercicio conviene hacerlo a menudo y algunas veces sentados en una silla, para que no asocien necesariamente relajación con estar tumbados)

Análisis:

De las sensaciones generales experimentadas durante la práctica para que poco a poco se habitúen a valorar positivamente los estados de relajación como forma de bienestar general del propio cuerpo.

❖ Aprender a respirar

Desarrollo:

Instrucciones para dar a los alumnos/as:

- ❖ Tanto la inhalación como la exhalación se efectuarán a través de ambas fosas nasales.
- ❖ La inhalación y la exhalación deben realizarse de manera lenta y silenciosa, evitando toda alteración.
- ❖ La duración de la inspiración y la espiración deben ser aproximadas.
- ❖ Hay que tratar de inhalar tan profundamente como se pueda y exhalar todo el aire de los pulmones, pero evitando cualquier esfuerzo.
- ❖ Permanecer atento a todo el proceso respiratorio.

Todo esfuerzo está contraindicado y, por supuesto, los alumnos/as con trastornos pulmonares o cardíacos deben ser aún más prudentes y consultar con un especialista.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

A. – Respiración abdominal: extendido en el suelo, sentado o de pie, dirigir lentamente por la nariz el aire hacia el vientre y el estómago. Exhalar seguidamente, también por la nariz, en el mismo tiempo que se haya inspirado.

B. – Respiración intercostal: extendido en el suelo, sentado o de pie, dirigir lentamente por la nariz el aire hacia la parte media del tórax,



hacia los costados. Exhalar también por la nariz, en el mismo tiempo aproximadamente.

Análisis:

Valorar cómo se han sentido. Ver en qué casos es especialmente bueno realizar estos ejercicios. Posiblemente contesten que para hacer ejercicio, jugar al football. Habrá que llevarles a unirlo con la concentración y la relajación en el caso de que se pongan nerviosos.

✿ Conocer como se reacciona cuando se siente miedo o nervios

Punto de partida:

Aprovechando alguna situación en la que algún alumno/a haya sufrido un susto (accidente, robo...etc.)

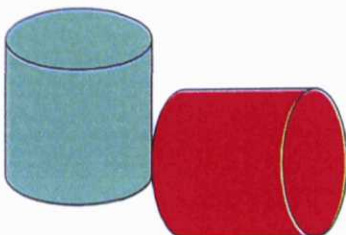
Análisis:

Ver como reaccionaron: gritando, llorando, con una agitación incontrolable, hablando mucho o bien todo lo contrario: sin poder hablar, paralizándose, con dificultades para reaccionar.

Analizar si pidieron ayuda y a quién o por lo contrario no se atrevieron o no pudieron.

Conversación:

Una vez que cada uno ha manifestado como reacciona, es muy importante no emitir juicios de valor sobre estos comportamientos, sino que tomen conciencia de sus propias tendencias, y conociéndose vayan incorporando las correcciones adecuadas para actuar eficazmente en este tipo de situaciones.



La vivencia de un [terremoto provoca este tipo de emociones. El profesor tiene que llevarles a comprender, que tanto el que reacciona agitándose como el que se paraliza, deben actuar para alcanzar en el menor tiempo posible un lugar que les proteja de los posibles derrumbes o caída de objetos. Los alumnos/as que reaccionan agitándose y tengan conciencia de ello deberán pararse, respirar profundamente y actuar dependiendo de la situación, con las normas de autoprotección. Si los alumnos/as que se paralizan por el miedo, se conocen, hay que hacerles comprender, que el miedo no les impide realmente moverse, y que deben actuar hacia un sitio seguro.

✿ Aprender a distinguir los olores que denotan riesgo para actuar con las adecuadas medidas de prevención.

Punto de partida:

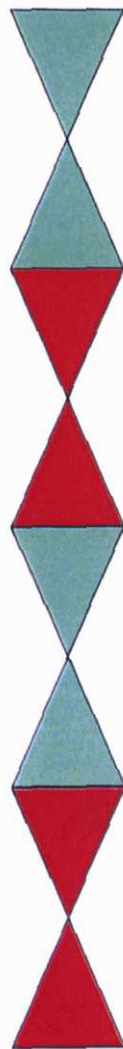
Los alumnos en clase informan de los olores que conocen y son señal de algo que entraña riesgo para su salud: gas, humo, contaminación.

Análisis:

- de los olores destacados por los alumnos.
- de las circunstancias en que los han percibido
- de qué hicieron tras percibirlo.

Conversación:

- sobre el peligro específico que entrañan
- en caso de terremoto, puede haber escapes de gas, cortocircuitos...etc., el profesor les debe preguntar si saben como cortar las llave de paso del gas, del agua y de la luz. Si no saben, se debe llegar al acuerdo de preguntar a los padres y aprender a hacerlo.
- Medidas de autoprotección en caso de escapes de gas y fuego.



EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN, PREVISIÓN Y PREVENCIÓN

✿ **Conocer los peligros en el aula en el caso de que ocurra un terremoto. Medidas de prevención.**

Punto de partida:

En pequeños grupos, localizar en el aula los puntos que en caso de terremoto implicarían peligro: cristales, estanterías, objetos sueltos, cuadros, enchufes, cañerías....

Análisis:

Ver porqué estos puntos son peligrosos en caso de que ocurra un terremoto

Conversación:

En gran grupo, comentar en función de los puntos peligrosos, qué se puede hacer para que no sean peligrosos, por ejemplo quitar objetos pesados de las librerías y guardarlos en un armario en la parte de abajo.

Hablar de cuales son los lugares más seguros para protegerse en caso de terremoto. Llegar al acuerdo entre todos de realizar un pequeño plano donde queden reflejados los lugares seguros, y dejarlo colgado en un lugar de la clase durante cierto tiempo.

Material:

Papel, lápiz, colores, cartulina.

✿ **Conocer los peligros en el hogar en caso de terremoto. Medidas de prevención.**

Punto de partida:

Cada alumno/a, después de haber realizado en clase la actividad anterior, localizará en su casa los puntos de peligro.