

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA VIDA ACTIVA

Baile de la selva

DIRIGIDA A

Niñas y niños desde el nivel sala cuna a niveles medios y adultos responsables.

MATERIALES

Reproductor de música y un mat o colchoneta.

Aprendizajes: Equilibrio, orientaciones espaciales, de respiración y control gradual del cuerpo.

PROCESO

Realizaremos movimientos con nuestro cuerpo imitando a los animales, a través de posturas de yoga.

DESARROLLO

El grupo se puede disponer dentro de un aula o al aire libre. Realizarán preguntas que conecten con los conocimientos previos que tengan sobre los animales; luego se invita a realizar distintas posturas que imitan la forma de movimientos que realizan los animales o se encuentran en la naturaleza. Se puede combinar con onomatopeyas de animales. Pueden ver ejercicios de yoga en YouTube, Canción "En la Selva", <https://www.youtube.com/watch?v=2K5PINaaU7M>

Para finalizar, se invita a realizar ejercicios de respiración, y posteriormente, hidratarse y lavarse las manos y cara.