

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA VIDA ACTIVA

Cuidando mi cuerpo

DIRIGIDA A

Niños y niñas de todas sus edades en compañía de adultos responsables.

MATERIALES

Música de relajación

Aprendizajes: Autocuidado de nuestro cuerpo y mente, acerca de la circulación sanguínea y recuperación de energía.

PROCESO

Elegir una instancia durante la jornada para realizar esta pausa activa. Un adulto invita al grupo a realizar una respiración consciente para lograr bajar la frecuencia cardiaca, seguido de esto, con la música de relajación que ambienta el espacio, se invita a realizar movimientos de estiramiento de los músculos, dando la oportunidad de realizar movimientos libres.

