

Nombre:

Curso:

Fecha:

La figura de mi respiración

◆ Objetivo:

Relacionar una figura geométrica con los ritmos de la respiración.

◆ Materiales:

- Colores
- Lápiz
- Tijeras
- Guía del estudiante

◆ Instrucciones:

1. Pedirle a los estudiantes que se sienten en una posición cómoda.
2. Hacer consciencia de la respiración, sintiendo cómo entra y cómo sale el aire de los pulmones y la barriga.
3. Cada cual, sin decir nada, escogerá una figura geométrica que sienta acorde a su respiración. Al inhalar y exhalar, recorrerán el contorno de esta figura. Puede ayudarles a imaginar la figura haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos lados tiene?
- ¿Cómo son los lados? Rugosos o lisos
- ¿Qué colores tiene?
- ¿Es pequeña o grande?
- ¿Todos sus lados miden lo mismo? O es irregular.
- ¿Cambia de tamaño al respirar?

Cada cual responderá en su mente, sin hablar, dándole características más específicas a su figura.

4. Pueden completar la guía del estudiante con su figura y compartirla con sus compañeros.



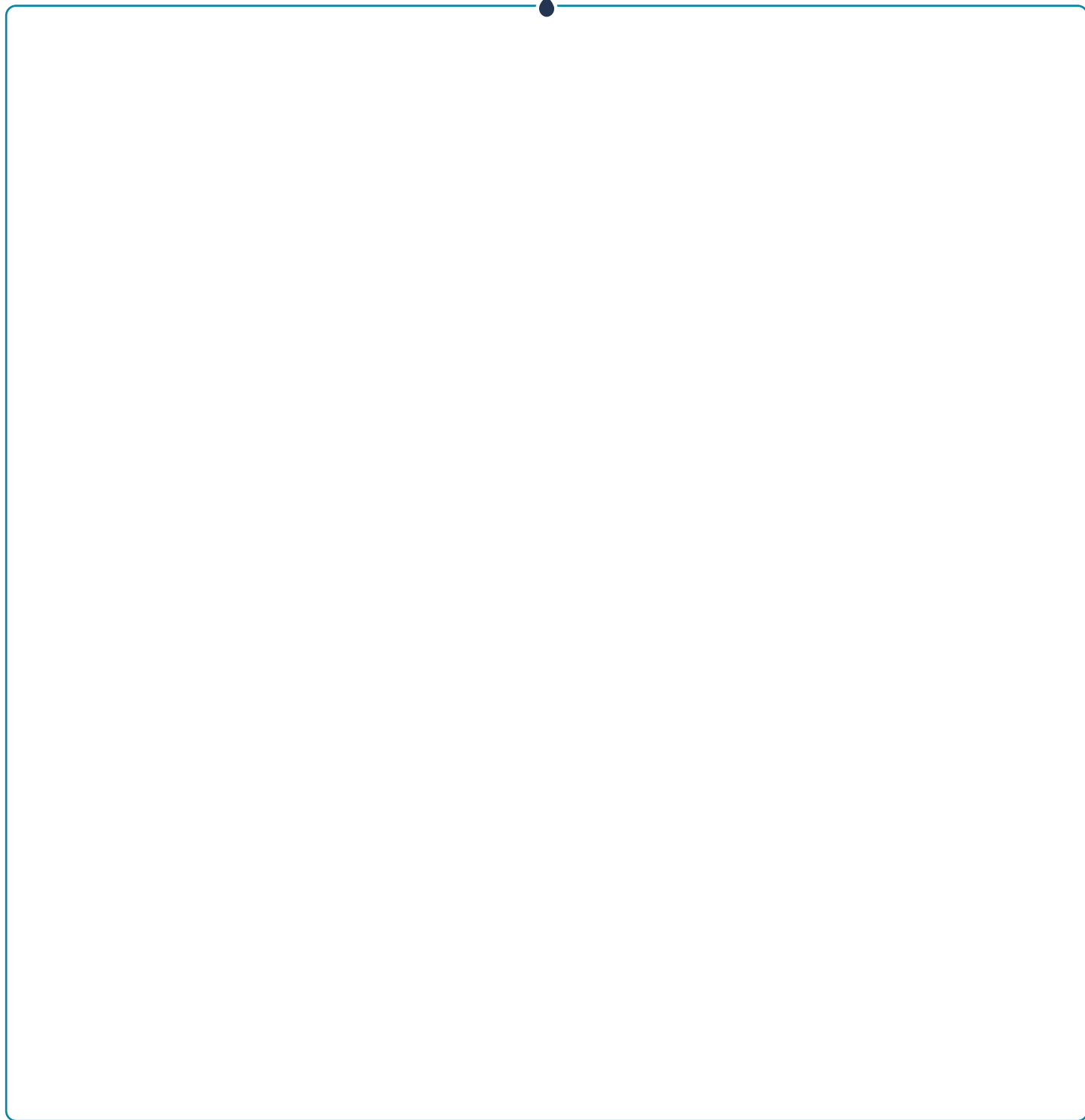
Nombre:

Curso:

Fecha:

La figura de mi respiración

1. Dibuja tu figura geométrica. Piensa en el tamaño, forma y color. Mientras la dibujas, concéntrate en la respiración.



2. Recorta la figura y pégala en un sitio donde la puedas observar para recordar cómo respirar.

