

Nombre:

Curso:

Fecha:

Música, movimiento y respiración

◆ Objetivo:

Observar el cuerpo y la respiración a través del movimiento al ritmo de la música.

◆ Materiales:

- Espacio abierto
- Música

◆ Instrucciones:

1. La actividad empieza pidiéndole a los estudiantes que se ubiquen en un gran círculo con suficiente espacio tal forma que puedan moverse con libertad sin golpearse los unos contra los otros.
2. Cada estudiante, en su turno, tendrá la oportunidad de escoger un movimiento y los demás deben imitarlo al ritmo de la música.
3. Lo puede iniciar el docente sugiriendo un primer movimiento.
4. Entre cada movimiento, habrá una pausa de unos 10 segundos, para respirar profundo mientras se ubican las manos en el corazón para sentirlo.
5. Una vez todos los estudiantes han participado con su movimiento se termina la sesión. Se puede entonces abrir la conversación para saber qué sintieron y cómo percibieron su respiración y su corazón durante los diferentes movimientos y las pausas.

