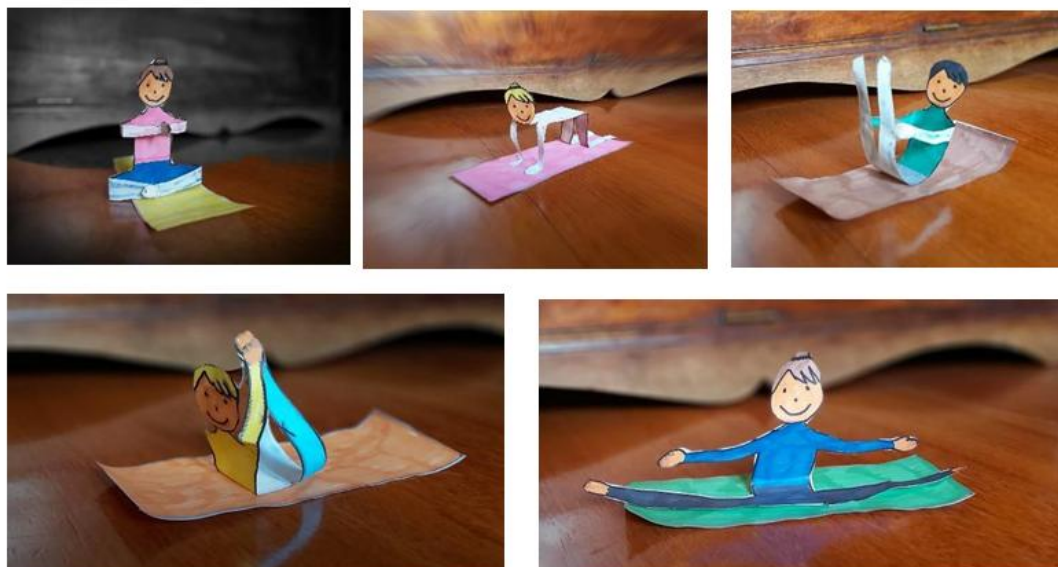


MUÑECO POSTURAL



MATERIALES:

- Folios con impresión muñeco postural
- Pinturas de colores varios
- Tijeras

CÓMO HACERLO:

Cada uno de los alumnos elaborará 4 muñecos posturales. Es necesario elaborar cuatro ya que son muchas las posiciones posibles que se pueden simular.

Cortar y colorear al gusto de cada uno de ellos.

OBJETIVOS:

- Aumentar la atención sostenida del alumno mientras realiza su muñeco.
- Identificar y reconocer las diferentes posturas corporales.
- Ser capaz de enfocar toda la atención hacia el muñeco postural
- Trabajar en silencio y respetando el ambiente de calma.
- Respetar las posibilidades corporales propias, no forzando y no frustrándose ante las dificultades.
- Centrar toda la atención en el momento presente.
- No juzgarse a uno mismo ni a los compañeros.

- Identificar las posiciones del cuerpo para representarlas en el muñeco.
- Concentrarse en la imitación de la postura de su muñeco.
- Intentar ofrecer al compañero la postura adecuada a sus posibilidades.
- Intentar acompañar de manera pausada la respiración.

Ejercicios que podemos hacer:

- Elaboración del muñeco postural.
- Visionar las tarjetas de las posturas del Yoga y las Asanas. Después cada uno de ellos escogerá la postura que quiere simular con su muñeco.
- Llevar a la práctica la postura escogida y simulada en el muñeco.
- El maestro escoge posturas y los alumnos deben intentar representarlas en sus muñecos.
- Por parejas, intentar imitar la postura escogida por el otro compañero y representada en su muñeco.