



RULETA POSTURAL

(Inspirada en “El Sonido de la Hierba al crecer”)

MATERIALES:

- Cartulinas
- Pinturas
- Tijeras
- Plastificadora
- Chincheta



CÓMO HACERLO:

Será el maestro el encargado de elaborar dicho material, copiando o imprimiendo los dibujos

OBJETIVOS:

- Reconocer las implicaciones motrices de la postura a realizar.
- Centrarse en el momento presente.
- Centrar toda la atención a la respiración, lenta y pausada.
- Controlar el cuerpo sin llegar al dolor.
- Respetar el propio cuerpo con sus posibilidades y con sus limitaciones.
- Respetar las posibilidades y limitaciones del resto de los compañeros.
- Mantener una atención plena durante el desarrollo de la actividad.
- Ser capaz de corregir a los iguales siendo consciente de las posibilidades y limitaciones de cada uno de ellos.

Ejercicios que podemos hacer:

Gran grupo: hacemos girar la flecha y todos los alumnos realizan la postura indicada.

Pequeño grupo: elaboración de varias ruletas (una por grupo) y los integrantes de cada grupo realizan la postura indicada.

Por parejas: elaboración de varias ruletas (una por pareja) y los integrantes de cada pareja realizan la postura indicada.

Por mitades: Mitad de los integrantes del aula realizan la postura indicada y la otra mitad se encargará de observar y corregir la postura de sus compañeros.

En todas las actividades, se observará: la respiración lenta y pausada; el control postural esforzándose sin llegar al dolor; la atención plena a la actividad que se está realizando; el respeto al propio cuerpo; respeto hacia las posibilidades de los demás y la concentración en el aquí y en el ahora.