

TARJETAS POSTURALES

tomado de referencia de Orientación Andújar



MATERIALES:

- Cartulinas
- Pinturas
- Tijeras
- Plastificadora.

CÓMO HACERLO:

Cada uno de los alumnos escogerá una postura corporal y lo realizará en su tarjeta. Pintará y plastificará.

No obstante, en función de las características de cada grupo, en algunas clases las tarjetas serán elaboradas por el adulto y no por los niños.

OBJETIVOS:

- Aumentar la atención sostenida del alumno mientras realiza su tarjeta.
- Prestar atención a los detalles de las manos y pies de cada una de las posturas.
- 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.
- Respetar las ideas de los iguales.

Ejercicios que podemos hacer:

- Elaboración de una tarjeta postural.
- El maestro propondrá la realización de manera colectiva de una de las posturas. En dicha actividad, 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.
- Trabajar por pequeño grupo la realización de varias posturas.
- Trabajar en parejas.