

Planeación pedagógica

Actividad: Música, ritmo y yoga infantil.

Objetivo general

- Contribuir al desarrollo físico y emocional de las niñas y niños de primera infancia a través de acciones musicales y la técnica del yoga.

Objetivos específicos:

- mejorar el estado de ánimo de los niños y niñas.
- establecer buenas relaciones consigo mismo y con los demás.
- coordinar movimientos corporales siguiendo diferentes ritmos.
- Ejercitar la percepción auditiva.
- Mejorar la concentración.



Recursos: aros, colchonetas, bafles, sonidos de la naturaleza y canciones infantiles bailables

Tiempo: 25 minutos

Ambientación: espacio amplio (para ubicar los aros y colchonetas) y libre de sonidos externos

Participantes: niños y niñas de 4 años en adelante.

Descripción de la actividad

Como primera instancia se invita a los niños a un lugar amplio donde previamente se ubicaron los aros y las colchonetas, luego se hacen algunos ejercicios de estiramiento y calentamiento para preparar el cuerpo a la actividad física, seguidamente se reproduce una canción titulada “*Amarelinha Africana*” con la cual los niños organizados por turnos realizan la actividad rítmica que consiste en saltar con los dos pies en los aros según el ritmo o pulso de la canción, de manera coordinada y escuchando atentamente. Posterior a esto se motiva a los niños a mover el cuerpo con diferentes canciones infantiles que permitan el movimiento de diferentes extremidades, terminada esta sesión de baile, se dedica un tiempo para realizar ejercicios de respiración caminando en diferentes direcciones y retomando la calma. Por último se invita a los infantes a yoga, entrar en relajación y hacer un encuentro consigo mismo. Al emplear esta técnica se coloca de fondo música de sonidos de la naturaleza y se hacen posturas no tan complejas para los niños

ejemplo: saludo al sol, mariposa, árbol 1, árbol 2, montaña, cobra y dormido (cada posición debe durar de 3 a 5 segundos) Si desean implementar otras, a continuación encontrarán algunas imágenes de posturas.



Fuente de imagen: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/10/YOGA-EN-EL-COLEGIO-POSTER-DE-POSTURAS.jpg>

Planeación elaborada por:

Wendy Paola Martínez Rodríguez
Licenciada en educación básica con énfasis en humanidades.