

Calmar la Tormenta

Una Fiesta de Baile que Puede Ayudarnos a Escuchar

Artista/Autor(a): West Liberty



Tiempo Necesario: 10-20 minutos

Enfoque Artístico: Danza

Rango de Edad: 4-7

Descripción de la Pequeña Lección:

En esta lección, los alumnos practicarán el baile y se quedarán quietos con la música. Esto puede ayudar a los alumnos a enfocar su atención, al mismo tiempo que relajan su cuerpo y liberan algo de energía.

Conceptos Clave:

Mover el cuerpo; aprender a escuchar; seguir instrucciones; atención plena; quietud; respiración.

Materiales Necesarios/Preparación:

- Aproximadamente el espacio de un tapete de yoga (io más espacio si lo tiene!)
- Una canción divertida y una forma de reproducirla (io cantarla!)

Paso a Paso:

1. Comience explicando cómo la danza puede ayudarnos a aprender sobre la forma en que se mueve nuestro cuerpo. Usted y los alumnos pueden compartir acerca de un momento en el que se movían muy rápido o estaba muy quietos.
2. Cuando usted reproduzca la música o cante, el/los alumno(s) baila(n). Usted también puede bailar si lo desea y proporcionar ejemplos de cómo bailar para el/los alumno(s) si lo necesita(n). Cuando la música o el canto se detengan, el/los alumno(s) debe(n) quedarse quietos hasta que la música comience de nuevo.
3. Cuando se queden quietos, pida al/a los alumno(s) que se tome(n) un momento para notar su respiración. Anime al/los alumno(s) a ver si puede(n) estar lo más quieto(s) posible, pero que aún sienta(n) que su respiración entra y sale de su(s) cuerpo(s).
4. Pruebe diferentes indicaciones sobre cómo bailar: lo más rápido/lento que puedan, como su animal favorito, en el suelo o en la punta de los pies.
5. Pruebe diferentes indicaciones sobre cómo quedarse quietos: balanceándose sobre una pierna, con las manos en el piso o con la cabeza tocando el piso.
6. Varíe entre períodos prolongados en los que se le(s) permite al/a los alumno(s) bailar e iniciar y detener rápidamente la música.

Variaciones y Pasos Sigüientes:

- ¡Sea creativo(a) con sus indicaciones de baile y para quedarse quietos! Hay diferentes formas de despertar la creatividad del/de los alumno(s) y mantenerlo(s) interesado(s).
- Usted también puede bailar en lugar de cantar o usar música: cuando usted se mueve, el/los alumno(s) se mueve(n) y cuando usted se detiene, ellos también deben hacer una pausa.
- Usted también puede hacer toda esta actividad desde una silla. Mientras está sentado(a), concéntrese en mover diferentes partes del cuerpo una a la vez (ejemplo: *"¡Esta vez bailen solo con su nariz!"*) para mantener la continuidad de la actividad.