



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

INSTITUTO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN PARVULARIA  
“MENCIÓN JUEGO, ARTE Y APRENDIZAJE”

## BAILO TERAPIA INFANTIL

PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl

**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

**AUTORA:** Lic. Myriam Mercedes Solís Galarza

**TUTORA:** MsC. Angélica Urquizo

RIOBAMBA-ECUADOR

2017

# ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINAS</b>
ÍNDICE	2
PRESENTACIÓN	4
OBJETIVOS	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
<b>UNIDAD N° 1.</b>	<b>12</b>
<b>EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO</b>	<b>12</b>
EJERCICIO N° 1. SOY UNA TAZA	13
EJERCICIO N° 2. EL AUTO DE PAPÁ	16
EJERCICIO N° 3. PAJARITOS A BAILAR	19
EJERCICIO N° 4. LA MANÉ	21
EJERCICIO N° 5. EL BUGUI BUGUI	24
EJERCICIO N° 6. DICEN QUE	26
EJERCICIO N° 7. LA BICICLETA	29
<b>UNIDAD N° 2.</b>	<b>32</b>
<b>EJERCICIOS DE ALTO IMPACTO</b>	<b>32</b>
EJERCICIO N° 1. CHINDOLELE	33
EJERCICIO N° 2. ZUMBA PARA NIÑOS	36
EJERCICIO N° 3. LA YENKA	39
EJERCICIO N° 4. LIMBO PARA NIÑOS	41
EJERCICIO N° 5. BAILE DEL CABALLO	44
EJERCICIO N° 6. BOUJE	47
EJERCICIO N° 7. ILARIE	50

<b>UNIDAD N° 3.</b>	<b>52</b>
<b>EJERCICIOS PARA LA RECUPERACIÓN</b>	<b>52</b>
EJERCICIO N° 1. SALUDO AL SOL	53
EJERCICIO N° 2. PÁJARO	56
EJERCICIO N° 3. EL ÁRBOL	58
EJERCICIO N° 4. EL COLUMPIO	60
EJERCICIO N° 5. EL BAILARÍN	62
EJERCICIO N° 6. RELAJACIÓN	64
EJERCICIO N° 7. LA MENTE BAILANDO	66
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>69</b>

## **PRESENTACIÓN**

La presente Guía de Bailo-terapia Infantil ha sido creado como un recurso para apoyar el trabajo del docente y en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre todo en lo referente al desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas de segundo año de Educación Básica, ya que a esta edad los niños tienden a frustrarse fácilmente ante cualquier posible problema que se le presente como el aprendizaje de un nuevo conocimiento con cierto grado de dificultad, aspectos que no son de su agrado, posibles cambios en su hogar, o cualquier cosa que pueda afectar la salud emocional del niño. Por lo que esta guía se manifiesta como un medio de apoyo para que tanto padres de familia como docentes puedan guiar y tutelar de forma apropiada la conducta de los estudiantes, fomentando así cambios positivos en su actitud que permitan optimizar el desempeño diario en sus labores pedagógicas y a la vez en el medio o entorno en el que crece y se desarrolla, teniendo en consideración que cada caso posee sus propias particularidades, pues no todos somos iguales, y no todos tenemos los mismos problemas, por lo que cada caso merece una solución distinta y apropiada que permitan obtener resultados fructuosos, convirtiéndose en una base importante para aprendizajes posteriores y para su vida en general (ya sea desde una perspectiva psicológica, personal, académica o laboral).

La bailo-terapia produce una motivación inmediata en todas las personas y más aún si disfrutan del baile, debido a que adicionalmente al cubrir la necesidad de ejercitarse, lo hacen de manera divertida y variada, aprendiendo además a desenvolverse con estilo en los diferentes ritmos.

La bailo-terapia obliga a la ejercitación de todas las partes del cuerpo en movimientos aeróbicos, favoreciendo las actividades cardiacas, respiratorias y estimulando el incremento del metabolismo.

La práctica continua de esta disciplina garantiza el mantenimiento del peso adecuado, fortaleciendo el desarrollo de la masa muscular y reduciendo las células adiposas que dificultan la efectividad de hormonas vitales como la insulina. Los beneficios para la salud son evidentes agregando un valor adicional importante al generar un buen estado de ánimo que se traduce en personas orientadas al éxito, motivadas positivas y alegres.

Adicionalmente se convierte en una actividad retadora, especialmente para las personas que no dominan el baile, debido a que cada clase es un aprendizaje, mientras se ejercita. Lograr seguir los pasos del instructor, exige concentración y un esfuerzo físico que combina destreza con agilidad de movimientos. Cumplir con las instrucciones y lograr los pasos al ritmo de la música, produce una sensación de logro muy placentera, es alcanzar una meta.

A través de la práctica regular de la Bailo-terapia se pretende influir en el comportamiento de los practicantes en el terreno psicosociológico de forma positiva, pues favorece la disminución de la tensión nerviosa, de las angustias y las depresiones, mejora el drenaje sanguíneo que aporta más oxígeno y elementos ricos de energía a cada célula, incluidas las del cerebro.

Al amparo de estos criterios, se considera necesaria la elaboración de una Guía de Bailo-terapia Infantil, para desarrollar la inteligencia emocional de los niños y niñas de segundo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fisco-misional “San Vicente de Paúl”, Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, período 2016; de forma adecuada y oportuna, además que conozcan y se familiaricen con los diferentes bailes y ejercicios propuestos por el docente, mismos que pueden ser de gran beneficio en el transcurso de su vida ya sea profesional, académica o laboral.

En cuanto a su estructura, la Guía está conformada con siete actividades basadas en ejercicios de bajo impacto de la gimnasia musical aerobia, siete basadas en ejercicios de alto impacto (ejercicios saltados) y siete basadas en ejercicios de recuperación. Cada actividad se diseñó con estrategias que están encaminadas a facilitar el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Presentar actividades para el desarrollo de la Inteligencia Emocional mediante el Diseño y aplicación de la Guía de Bailo-terapia de los niños y niñas del Segundo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fisco-misional “San Vicente de Paúl”, cantón Riobamba, provincia de Chimborazo. Período 2016.

### **Objetivos Específicos**

- ✚ Facilitar la adaptación de los estudiantes al entorno educativo por medio de ejercicios de bajo impacto, a fin de que puedan expresarse libremente y socializar con sus compañeros de clase.
- ✚ Ejecutar actividades que permitan a los niños incrementar su autoestima, fortaleciendo la confianza en sí mismos y en los demás, venciendo el miedo a cometer errores.
- ✚ Permitir que los estudiantes conozcan y desarrollen formas adecuadas de auto-tranquilizarse, mediante la práctica de ejercicios de recuperación.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

“La bailo-terapia es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada” (Proesa, 2010). La música actúa como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad.

Es un diálogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

La diferencia entre baile y bailo-terapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo, mientras que la bailo-terapia te ayuda a hacer eso pero es más diversión, risa, no es tan formal.

“El segmento aeróbico se trabaja de pie, con ejercicios de locomoción, desplazamientos en diferentes direcciones y con una intensidad de trabajo moderada, que impida a quienes lo están practicando experimentar sofocación o falta de aire” (Castillo, 2004).

Los movimientos que más se utilizan en este momento son los pasos básicos, los auxiliares y sus combinaciones, también movimientos de iguales características a estos, pero creados por los profesores. Es aquí donde se aplican los ejercicios de bajo y alto impacto.



### 1) Ejercicios de bajo impacto.

“El **bajo impacto** está presente cuando se ejercita manteniendo uno de los pies en contacto con el piso y las pulsaciones se elevan entre un 40 y un 60% del pulso en reposo” (Aguinda, 2016). El esfuerzo que se realiza en el bajo impacto es más suave, por lo que está recomendado para aquellas personas que no pueden practicar el alto impacto y para quienes, después de un período de inactividad física, desean ponerse en forma, meta que tendrán que llevar a cabo de forma gradual y progresiva.

Esta modalidad (bajo impacto) es apropiada para todos los participantes y en especial, para personas principiantes o en períodos de recuperación de una lesión. La intensidad en esta etapa puede elevarse por medio del apoyo en los movimientos de brazos, desplazamientos amplios por el salón y movimientos generales.

### 2) Ejercicios de alto impacto (ejercicios saltados).

“Los ejercicios de **alto impacto** son aquellos que se realizan con pequeños saltos, y están dirigidos a elevar las pulsaciones entre un 60 -85% del pulso en reposo” (Sánchez, 2009). En este segmento, se recomienda utilizar pasos combinados con saltos. Es muy fácil en esta modalidad (alto impacto) elevar la intensidad; pero no se debe olvidar que también se requiere de precaución en su práctica, pues el impacto con los saltos supone un estrés más fuerte que el de bajo impacto, sobre todo en las articulaciones. En este momento también es posible combinar pasos de bajo y alto impacto y es a lo que se le llama Combo.

Este tipo de coreografía, además de ser una de las más usadas, contribuye a mantener la motivación dentro de la clase.

Los ejercicios de la bailo terapia infantil es aconsejable comenzarla lentamente, pero su intensidad se elevará de forma gradual, aumentando la velocidad y el rango o amplitud de los movimientos, asimismo, se alternarán movimientos de intensidad moderada con movimientos más intensos, en los que se usan los brazos y las piernas y que necesitan más cantidad de oxígeno que será transportado a los músculos. El hecho de alternar los movimientos de mayor y menor intensidad contribuirá a mantener una estabilidad en el ritmo cardíaco.

Para la progresión o efectos de la carga de la bailo terapia infantil se deberán tener en cuenta los siguientes principios:

- a) **Duración:** Teniendo en cuenta las características del alumno, se recomienda que las primeras clases comiencen con una duración de 20-30 minutos, para ir aumentando dosificadamente. En el caso de los principiantes el aumento brusco del tiempo puede provocar estrés.
- b) **Frecuencia:** Se debe comenzar con 2 ó 3 días por semana y esta frecuencia se debe incrementar a medida que se superen los niveles de carga física.
- c) **Intensidad:** El ejercicio será lo suficiente vigoroso para producir un ritmo cardíaco entre el 60 y el 80% de la capacidad cardíaca máxima del alumno.

### **3) Ejercicios de recuperación**

“Al finalizar la bailo terapia infantil, se realiza la tercera toma de pulso, posteriormente se realizan algunos ejercicios de recuperación y respiración” (Tenesaca, 2012).

Esta etapa tiene un tiempo cuya duración oscila entre los 10 minutos, siendo su objetivo recuperar el organismo de los practicantes buscando que su pulso baje cercano a los índices de inicio de la clase, aquí se realizan ejercicios respiratorios de relajación y estiramientos de los músculos más utilizados durante la clase, se busca una música más lenta, para calmar la excitación y el estrés producidos durante la clase.

# UNIDAD N° 1.- EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl

**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

Son aquéllos en los que al menos uno de los pies permanece en contacto con el suelo durante su práctica (Álvarez, 2016).

# EJERCICIO N° 1.

## SOY UNA TAZA



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

### OBJETIVO

Efectuar distintas actividades de simulación y mímicas a través de ejercicios de bajo impacto para adaptar a los niños y niñas a un grupo socializado de individuos.

### PROCEDIMIENTO

Dar indicaciones a los niños y niñas para realizar la rutina de ejercicios:

1. Al ritmo de la música colocar las manos en la cintura simulando ser una taza.
2. Levantar la mano izquierda simulando ser una tetera.
3. Unir las dos manos y levantar los dos brazos simulando ser una cuchara.
4. Unir las dos manos y bajar los dos brazos imitando un cucharón.

5. Agacharse con las manos extendidas e ir subiendo para imitar un plato hondo y al estar completamente parados extender la mano derecha para hacer el plato plano.
6. Repetir el paso 3 para hacer como cuchillo y separar las manos para hacer como un tenedor.

Para hacer el salero mover los brazos haciendo remolino hacia la derecha, para el azucarero hacer lo mismo hacia la izquierda. Para hacer la olla exprés dar una vuelta.

### RECURSOS

Grabadora

Canción Soy una taza

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

3 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Se adapta fácilmente al grupo socializado.				
2	Presta atención a las instrucciones del docente.				
3	Sigue el ritmo de la música.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 2.

### EL AUTO DE PAPÁ



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Realizar diferentes movimientos corporales empleando ejercicios de bajo impacto para incentivar en los niños y niñas la colaboración y ayuda mutua hacia otras personas.

#### PROCEDIMIENTO

Dar indicaciones a los niños y niñas para realizar la rutina de ejercicios:

1. Colocarse de pie formando un círculo alrededor del docente.
2. Al ritmo de la música colocar las manos al frente y moverlas aleatoriamente simulando que están conduciendo un auto. También pueden mover las piernas como si estuvieran trotando.
3. Cada vez que escuchen la palabra “Ting ting ting” estirarán el brazo derecho al frente y simularán que están tocando la bocina del auto.



4. Luego, al escuchar la palabra “túnel”, repetirán los mismos movimientos pero agachándose, como si estuvieran pasando por debajo de un túnel.
5. Al escuchar la palabra “curva”, repetirán los mismos movimientos pero moviéndose de lado a lado.
6. Cuando la música disminuya el ritmo, “al pasar por los baches” los niños caminarán en círculos lentamente alrededor del docente dando pequeños brinquitos.
7. Y en cuanto la música vuelva a su ritmo inicial, los niños moverán tanto las manos como los brazos, siguiendo el son de la música.

### **RECURSOS**

Grabadora

CDs de música

### **LUGAR**

Patio de la escuela

### **DURACIÓN**

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Colabora, comparte y ayuda a otros mientras realiza los ejercicios.				
2	Se desenvuelve espontáneamente.				
3	Sigue las instrucciones del docente.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 3.

### PAJARITOS A BAILAR



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Establecer la ejecución de bailes mediante ejercicios de bajo impacto para fomentar un clima agradable dentro del aula.

#### PROCEDIMIENTO

Dar indicaciones a los niños y niñas para realizar la rutina de ejercicios:

1. Al coro de la canción, los niños formarán con sus manos los picos de los pajaritos, abriéndolas y cerrándolas.
2. Luego, moverán los brazos como si fueran alas, mientras se agachan lentamente moviendo las colitas.
3. Seguidamente, se pondrán de pie, darán un par de aplausos y repetirán la actividad mientras dura el coro de la canción y cada vez que lo escuchen.

4. Para las estrofas, los niños alzarán los brazos formando las alas de un avión y caminarán alrededor de la profesora como si estuvieran planeando de un lado a otro.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

### EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Contribuye a un clima favorable dentro del aula.				
2	Se desenvuelve sin complicaciones.				
3	Se mueve al ritmo de la canción.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 4.

### LA MANÉ



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl

**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Realizar actividades donde se apliquen diferentes movimientos a través de ejercicios de bajo impacto para motivar la destreza de escuchar activamente a sus compañeros.

#### PROCEDIMIENTO

Dar indicaciones a los niños y niñas para realizar la rutina de ejercicios.

1. Se empezará moviendo las manos de arriba hacia abajo una y otra vez al ritmo de la canción.
2. A medida que avance la canción, se colocará la mano según se lo indique: Primero, una mano (izquierda) colóquela en la oreja (derecha) y la otra mano (derecha) en la otra oreja (izquierda).

3. Entonces los niños bailarían moviendo el cuerpo, pero con las manos en la posición indicada hasta que se les indique otra cosa.
4. Segundo: Coloque una de sus manos en la nariz y la otra en la nariz de uno de sus compañeros.
5. Tercero: Coloque una de sus manos en la cadera y la otra rascándose la cabeza.
6. Cuarto: Siéntense en el piso, coloque uno de sus codos en una de sus rodillas, con la mano sobre la nariz haciendo muecas. Aunque, puede hacerlo parado, es recomendable hacerlo sentado para evitar lesiones.
7. Quinto: Antes de que termine la música, pueden colocarse todos de pie y dar vueltas alrededor según lo prefieran.

### **RECURSOS**

Grabadora

CDs de música

### **LUGAR**

Patio de la escuela

### **DURACIÓN**

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Escucha activamente a sus compañeros.				
2	Sigue las instrucciones dadas.				
3	Se expresa libremente.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 5.

### EL BUGUI BUGUI



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Establecer actividades de forma consciente a través de ejercicios de bajo impacto para que los niños aprendan a respetar turnos en la ejecución de cualquier actividad.

#### PROCEDIMIENTO

Dar indicaciones a los niños y niñas para realizar la rutina de ejercicios.

1. Los niños se colocarán alrededor del docente formando un círculo.
2. Cuando escuchen “hey bugui bugui”, los niños caminarán alrededor, uno tras otro, moviéndose al son de la música. Y cuando escuchen “hey” darán un brinco con las manos levantadas.
3. Luego, los niños deben efectuar las actividades que indica la canción como: aplaudir, colocar la mano hacia adelante (dentro del círculo) y hacia atrás (fuera del círculo), hacer círculos con la mano, dar una vuelta sobre su propio eje, etc.



4. Según lo que indique la canción, estas actividades se irán repitiendo pero cambiando las manos por otra parte del cuerpo como las piernas, la cabeza, el ombligo (la barriga), las colitas, terminando con el cuerpo entero.

### RECURSOS

Grabadora

CD de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

### EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Respeto turnos en la realización de cualquier actividad.				
2	Sigue las instrucciones que indica la canción.				
3	Respeto a sus compañeros.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 6.

### DICEN QUE



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Realizar actividades donde los niños y niñas imiten a animales o personas a través de ejercicios de bajo impacto para estimularlos a aceptar las críticas de otras personas y tolerar posibles frustraciones.

#### PROCEDIMIENTO

Dar indicaciones a los niños y niñas para realizar la rutina de ejercicios.

1. Los niños y niñas realizarán mímicas tratando de interpretar lo que dice la canción.
2. Si dice “gordo”, los niños estirarán los brazos simulando que tienen una gran panza; pero si dice “flaquito” colocarán los brazos bien pegados al cuerpo.
3. Si dice “alta”, los niños estirarán los brazos bien alto; pero si dice “bajito” se agacharán haciéndose pequeñitos.

4. Si dice “león” harán muecas con la cara simulando a un león con las manos en forma de garras; pero si dice “buenito” pondrán cara de angelito.
5. Si dice “mono”, los niños imitarán a un mono con una de sus manos rascándose el estómago y con la otra rascándose la cabeza; pero si dice “bonito” pondrán una cara alegre.
6. Si dice “lento”, los niños moverán su cuerpo lentamente; pero si dice “rapidito” harán movimientos rápidos con todo su cuerpo.
7. Si dice “soldado”, los niños empezarán a marchar; pero si dice “blandito” colocarán la mano en la cabeza como si se fueran a desmayar.

### **RECURSOS**

Grabadora

CDs de música

### **LUGAR**

Patio de la escuela

### **DURACIÓN**

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Acepta las críticas de otras personas.				
2	Tolera posibles frustraciones al no poder efectuar una actividad.				
3	Se desenvuelve espontáneamente.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 7.

### LA BICICLETA



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl

**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Efectuar diferentes actividades corporales empleando ejercicios de bajo impacto para encaminar al niño a responder ante diferentes situaciones.

#### PROCEDIMIENTO

Dar indicaciones a los niños y niñas para realizar la rutina de ejercicios.

1. Pedir que se separen de manera que todos puedan realizar la actividad sin golpearse
2. Al ritmo de la música, partiendo de la posición de firmes mover la pierna derecha hacia afuera y regresar a la misma posición, hacer lo mismo con la pierna izquierda. Los brazos estarán en la cintura. Esto se lo realiza alternando las dos piernas. Repetir el movimiento cinco veces de cada lado

3. El lado derecho del cuerpo hacia atrás y regresar a la misma posición, hacer lo mismo con el lado izquierdo. Es necesario mover los brazos y las piernas rítmicamente. Repetir el movimiento tres veces de cada lado
4. Ahora siguiendo el ritmo de la música dar dos pasos a la izquierda y regresar dos pasos a la derecha moviendo los brazos de manera lateral del mismo lado que se muevan las piernas tres veces de cada lado
5. Repetir el paso 4
6. Hacer como si se estuviera manejando una bicicleta
7. Repetir la rutina de ejercicios.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

4 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Responde adecuadamente ante diferentes situaciones.				
2	Se expresa libremente.				
3	Sigue las instrucciones indicadas.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## UNIDAD N° 2. EJERCICIOS DE ALTO IMPACTO



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

Son aquéllos que obligan a despegar los pies del suelo para realizarse (Álvarez, 2016).



# EJERCICIO N° 1.

## CHINDOLELE



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

### OBJETIVO

Realizar diferentes movimientos empleando todas las partes del cuerpo mediante ejercicios de alto impacto, para que los niños aprendan a coordinar sus movimientos mientras trabajan en equipo.

### PROCEDIMIENTO

Dar instrucciones a los estudiantes para que realicen el ejercicio. Se debe tener en cuenta que los siguientes movimientos irán acompañados de brinquitos.

1. Doblar los brazos con las manos hacia el frente y moverlos de un lado a otro.

2. Dar un par de aplausos mientras levantan las manos sobre la cabeza; dar un grito cuando lo indique la canción.
3. Colocar una mano en la cadera y levantar la otra, moverla de izquierda a derecha. Mientras dan una vuelta lentamente sobre su propio eje.
4. Luego, con la mano en la cadera mover la otra hacia el frente de un lado a otro, también la cadera de un lado a otro. Levantar ambas manos y pegar un brinco.
5. Levantar ambas manos sobre la cabeza, moverlas de un lado a otro. Bajar una de las manos mientras das un paso hacia atrás, repite lo mismo con la otra mano. Enseguida, levantar la primera mano mientras das un paso hacia adelante y has lo mismo con la otra.
6. Repetir cada numeral dos veces antes de pasar al siguiente.
7. Antes de terminar, repetir el procedimiento completo una vez más, al ritmo de la canción.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Trabaja en grupo.				
2	Realiza los ejercicios en forma coordinada.				
3	Trabaja en equipo mientras realiza ejercicios coordinadamente.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 2.

### ZUMBA PARA NIÑOS



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Efectuar varios movimientos siguiendo un patrón dado, mediante ejercicios de alto impacto, para motivar la participación y colaboración de los niños en conjunto.

#### PROCEDIMIENTO

La docente efectuará diferentes movimientos a fin de que los estudiantes la imiten.

1. Levantar el brazo y la rodilla izquierdas, luego las derechas. Bajar ambos brazos haciendo movimientos ondulados mientras mueven rápidamente los pies (como si estuvieran trotando). Hacer esto tres veces, luego levantar ambos brazos y aplaudir.
2. Trotar en el mismo punto donde están parados, moviendo las manos de un lado a otro. Cuando se lo indique, dar tres brinquitos mientras levantan los brazos moviéndolos en forma de media luna hacia la izquierda. Repetir esto otra vez, pero moviéndose hacia la derecha.

3. Levantar una de las manos hacia el frente en forma de “L”, dar dos pasos hacia el frente y luego dos brincos hacia atrás. Repetirlo tres veces.
4. Dar tres pasos hacia el frente, levantar ambos brazos y moverlos de un lado a otro; también las caderas. Dar tres pasos hacia atrás, colocar ambos brazos juntos hacia la derecha mientras dan un brinquito y luego a la izquierda.
5. Separar las piernas, doblar la rodilla derecha e inclinarse hacia la derecha con el brazo izquierdo estirado y el derecho apoyado en la pierna. Moverse hacia el brazo levantado hacia la izquierda conjuntamente con el resto del cuerpo, pero en el mismo punto (no mover los pies).
6. Con las piernas separadas y ambos brazos juntos, moverlos de un lado a otro sobre su propio eje, pero sin mover las piernas.
7. Trotar sobre su propio eje y mover el cuerpo aleatoriamente como si se estuvieran quitando las malas vibras y repetir la rutina desde el inicio una vez más.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Colabora con sus compañeros para culminar la actividad.				
2	Respeto el espacio de sus compañeros.				
3	Trabaja en grupo.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 3.

### LA YENKA



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Realizar una serie de movimientos distintos, a través de ejercicios de alto impacto, para incentivar a los niños y niñas a asimilar los movimientos efectuados y reproducirlos.

#### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Los niños se colocarán de pie con las manos en la cintura y los pies juntos.
2. Mientras dan brinquito con la pierna derecha, moverán la pierna izquierda como si estuvieran dando dos rodillazos al aire.
3. Cambiarán de piernas y repetirán lo mismo.
4. Luego, se colocarán en la posición inicial, darán un brinco hacia el frente, otro hacia atrás, y una vuelta entera con brincos.
5. Repetirán el proceso una y otra vez hasta que termine la canción.

## RECURSOS

Grabadora  
CDs de música

## LUGAR

Patio de la escuela

## DURACIÓN

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Asimila los movimientos dados.				
2	Reproduce los movimientos sin dificultad.				
3	Se desenvuelve fácilmente.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza



## EJERCICIO N° 4.

### LIMBO PARA NIÑOS



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Coordinar los movimientos corporales de los niños y niñas mediante ejercicios de alto impacto, para crear un entorno donde ellos puedan interactuar con sus compañeros.

#### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Al ritmo de la canción, con las manos en las caderas. Estirarán uno de los brazos hacia el frente, luego el otro. En seguida, colocarán una mano en la cabeza y luego la otra. Colocarán las manos de nuevo en la cadera y se deslizarán hacia abajo, luego se volverán a parar y darán un brinco quedando de espaldas.
2. Moverán el cuerpo girando hacia atrás por la derecha (pero no totalmente) y luego hacia la izquierda.

3. Se colocarán de frente firmes, moverán la pierna izquierda hacia un lado mientras deslizan el brazo izquierdo hacia el frente, enseguida volverán a la posición firme. Harán los mismos con la pierna y brazo derecho. Repitiéndolo una y otra vez intercalando entre uno y otro brazo (y pierna).
4. Darán un brinco, estirarán los brazos hacia los lados y darán vueltas sobre su propio eje, como si imitarán a un avión, aleatoriamente primero a la derecha y luego a la izquierda.
5. Mientras mueven las caderas, doblarán ambos brazos en forma de “L” hacia el frente levantando primero el uno y luego el otro, simultáneamente. Varias veces.
6. Entonces, moviéndose al ritmo de la música, los niños formarán dos filas, ambas intercalando entre niñas y niños. Entonces repetirán el movimiento con los brazos expresado en el literal anterior mientras las niñas se mueven hacia la derecha y los niños hacia la izquierda, sin cambiar de lugar. Luego las niñas se moverán a la izquierda y los niños a la derecha. Harán esto simultáneamente (izquierda, derecha, izquierda, derecha).
7. Para terminar, los niños formarán parejas y bailarán de la forma en que ellos más se acomoden hasta que la música se detenga.

### **RECURSOS**

Grabadora

CDs de música

### **LUGAR**

Patio de la escuela

### **DURACIÓN**

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Interactúa con sus compañeros a la hora de realizar los ejercicios.				
2	Trabaja en equipo para lograr un mismo fin.				
3	Se expresa libremente.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 5. BAILE DEL CABALLO



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

### OBJETIVO

Desempeñar movimientos de coordinación corporal con los niños, a través de ejercicios de alto impacto, para fomentar su autoestima mientras se expresan corporalmente.

### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Los niños colocarán los brazos juntos hacia el frente y levantarán una de sus rodillas mientras dan brinquitos con el otro pie.
2. Irán intercalando entre extremidades izquierdas y derechas, dando brinquitos al son de la música, y moviendo los brazos de un lado a otro (sin separarlos).

3. Con un brazo levantado, el otro al costado, una pierna al frente y la otra derecha, darán brinquitos con la pierna derecha mientras mueven el brazo levantado de un lado a otro.
4. Efectuarán movimientos según su criterio, mismos que pueden variar entre: marchar (como si fueran soldados), brincar mientras estiran los pies hacia el frente simultáneamente, simular que son astronautas, etc.
5. Se colocarán de espaldas con uno de los brazos al frente y el otro a un costado, moviendo los pies rápidamente como si estuvieran corriendo pero en el mismo sitio.
6. Repetirán el procedimiento una y otra vez hasta terminar la canción.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Muestra autoestima mientras se expresa mediante el movimiento corporal.				
2	Se expresa sin dificultad.				
3	Cumple con las instrucciones dadas.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 6.

### BOUJE



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Promover la ejecución de bailes populares de agrado para los niños y niñas mediante ejercicios de alto impacto, para estimularlos a que participen en la actividad de manera responsable.

#### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Dar brincos mientras aplauden, sobre un mismo punto.
2. Mover las piernas izquierda y derecha, intercalando, hacia los lados. Continuar aplaudiendo.
3. Levantar las manos y moverlas juntas de un lado a otro.
4. Dar brincos hacia la derecha y luego hacia la izquierda, con las manos al aire.

5. Separar las piernas, y estirar los brazos hacia los lados. Mover el cuerpo hacia la izquierda y con uno de los brazos dar dos golpes al aire, luego moverse hacia la derecha y hacer lo mismo.
6. Dar brincos, moviendo los pies hacia el frente y los brazos hacia los costados.
7. Mover el cuerpo haciendo círculos.
8. Repetir el proceso hasta que la música pare.

### **RECURSOS**

Grabadora

CDs de música

### **LUGAR**

Patio de la escuela

### **DURACIÓN**

5 minutos



## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Participa en la bailo-terapia de manera responsable con sus compañeros.				
2	Evita peleas innecesarias.				
3	No se distrae fácilmente ni a los demás.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 7.

### ILARIE



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Efectuar actividades con cierto grado de dificultad mediante ejercicios de alto impacto, para fomentar la capacidad de automotivación en los niños y niñas.

#### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Dar brinquitos mientras aplauden.
2. Mover la pierna izquierda hacia adelante y hacia atrás, al son de la música.
3. Dar tres pasos para el frente y luego tres pasos para atrás.
4. Dar una vuelta mientras brincan con el brazo izquierdo levantado, y moviéndolo de un lado a otro.

5. Hacer lo mismo que en el paso anterior, pero sin volteretas, brincando varias veces en el mismo puesto.
6. Continuar dando brincos con las manos levantadas, pero esta vez alternándolas (es decir, levantar primero la una y luego la otra, y así sucesivamente).
7. Repetir la misma rutina un par de veces o hasta que termine la canción.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

### EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Puede auto-motivarse al efectuar una actividad dificultosa				
2	Realiza actividades con cierto grado de dificultad.				
3	Sigue las instrucciones dadas.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

# UNIDAD N° 3. EJERCICIOS PARA LA RECUPERACIÓN



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

“Ejercicios respiratorios de relajación y estiramientos de los músculos para calmar la excitación y el estrés producidos durante la clase” (Tenesaca, 2012).

# EJERCICIO N° 1.

## SALUDO AL SOL



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

### OBJETIVO

Realizar armoniosamente actividades grupales mientras respira suavemente mediante ejercicios de recuperación como yoga, para relajar al niño y deshacerse de su estrés.

### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Exhalar al estar de pie en posición firme, pero con las manos juntas como si fuera a rezar.
2. Inhalar mientras se estiran hacia atrás con los brazos levantados.
3. Exhalar estirándose hacia el frente sin mover las piernas y con las manos en el piso.

4. Inhalar arrodillados con la izquierda estirada hacia atrás y las manos apoyadas en el piso.
5. Retener la respiración con el cuerpo inclinado hacia el frente, formando una V invertida.
6. Exhalar, recostándose con el estómago hacia el piso, los brazos doblados y las rodillas levemente levantadas.
7. Inhalar, recostarse en el piso con el pecho y la cabeza levantada, y los brazos extendidos con las palmas en el piso.
8. Repetir el paso Nro. 5.
9. Repetir el paso Nro. 4.
10. Repetir el paso Nro. 3.
11. Repetir el paso Nro. 2.
12. Colocarse en la posición inicial. Y, si lo considera necesario, repetir la rutina.

### **RECURSOS**

Grabadora

CDs de música

### **LUGAR**

Patio de la escuela

### **DURACIÓN**

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Realiza armoniosamente ejercicios grupales mientras respira suavemente.				
2	Se relaja al efectuar la actividad.				
3	Se estresa menos ante una actividad complicada.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 2.

### PÁJARO



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Incentivar la ejecución de actividades de relajación como el yoga, mediante ejercicios de recuperación para fomentar la capacidad de los niños para tranquilizarse a sí mismos al culminar con la bailo-terapia.

#### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Siéntate con la columna derecha, las plantas de los pies juntas.
2. Agárrate las manos en la parte baja detrás de la espalda y trata de juntar los omóplatos suavemente, la cabeza inclinada hacia atrás, los ojos viendo hacia arriba.
3. Mantén la posición, después suelta, relajando los hombros, la espalda, el cuerpo.
4. Descansa la cabeza hacia adelante.



5. Repítelo varias veces.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

### EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Es capaz de tranquilizarse a sí mismo al culminar los ejercicios de bailo-terapia.				
2	Presta atención a la ejecución de la actividad.				
3	Se relaja de forma apropiada.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 3.

### EL ÁRBOL



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl

**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Efectuar actividades que consientan la relajación de los niños y niñas mediante ejercicios de recuperación para estimularlos a que se relajen en presencia de otros.

#### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Poner de pie en posición firme con los brazos ligeramente separados del cuerpo.
2. Parado sobre un pie, llevar el otro pie por encima o por debajo de la rodilla, en dependencia de la flexibilidad.
3. En la misma posición, junta ambas manos, tratando de no caerte.
4. Piensa en la pierna de apoyo como si fuera el tronco de un árbol, con la raíz en el suelo, y extiende los brazos hacia arriba, como si fueran las ramas de los árboles.

5. Para que sea más divertido, intenta mover lentamente los brazos como ramas que se mueven con la brisa.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

### EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Disfruta del contacto físico con sus compañeros mientras realiza ejercicios de relajación.				
2	Se siente cómodo junto a otras personas.				
3	Comparte y se divierte con sus compañeros.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 4.

### EL COLUMPIO



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Realizar actividades con ejercicios de recuperación para fortalecer en los niños la capacidad de mostrar autoconfianza mientras manifiestan empatía por sus compañeros.

#### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Párate con las piernas ligeramente abiertas.
2. Estira los brazos por encima de la cabeza y deja que el cuerpo y los brazos doblen hacia adelante, las rodillas ligeramente flexionadas, y luego regresa hacia arriba.
3. Con los brazos todavía estirados sobre la cabeza dobla hacia un lado.
4. Enderézate.
5. Luego, dobla hacia el otro lado y regresa arriba, baja los brazos hacia los lados.
6. Repite la actividad cuantas veces consideres necesarias.

## RECURSOS

Grabadora  
CDs de música

## LUGAR

Patio de la escuela

## DURACIÓN

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Es capaz de mostrar autoconfianza.				
2	Manifiesta empatía por sus compañeros.				
3	Se siente cómodo en compañía de otros niños.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 5.

### EL BAILARÍN



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl

**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Efectuar secuencias de movimientos mediante ejercicios de recuperación para que los niños y niñas tomen conciencia de la importancia de la respiración en el cuerpo.

#### PROCEDIMIENTO

La docente dará instrucciones para que los niños realicen la actividad.

1. Dobra la pierna derecha hacia atrás y sostiene de la parte interior de tu pie atrás de ti con la mano derecha
2. Inhala y estira el brazo izquierdo hacia el techo.
3. Exhala y extiéndete por el lado derecho de tu cuerpo. Inclínate hacia delante en las caderas y lleva tu pie derecho hacia atrás, presionando tu pie en tu mano. El brazo izquierdo debe estar ahora delante de ti.

4. En la siguiente exhalación, inclina las caderas aún más abajo hasta que el torso quede paralelo al piso. Extiende la pierna derecha hacia el cielo. Extiéndete por la parte de atrás del cuello mientras miras hacia adelante. Mantén la pose durante 4 ó 5 respiraciones, luego suelta y repite con el otro lado.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela

### DURACIÓN

5 minutos

### EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Tiene conciencia de la secuencia del movimiento y de la importancia de la respiración en el cuerpo.				
2	Se relaja fácilmente.				
3	Realiza la actividad sin complicación.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 6.

### RELAJACIÓN



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Establecer actividades de relación al culminar cualquier actividad, estresante para los niños y niñas, mediante la aplicación de ejercicios de recuperación, para crear situaciones donde el niño aprenda a ser tolerante frente a los errores de otras personas.

#### PROCEDIMIENTO

Esta postura que la puede practicar cualquier persona, ya sean niños o adultos.

1. Generalmente se realiza al terminar una clase de yoga, siendo una buena forma para calmar el cuerpo y la mente.
2. Además se puede aprovechar ese momento para prestar atención a la respiración.
3. Tomar conciencia del movimiento y de la importancia de la respiración en el cuerpo.



4. Deja que fluya la imaginación y la creatividad de los más pequeños.

### RECURSOS

Grabadora

CDs de música

### LUGAR

Patio de la escuela.

### DURACIÓN

5 minutos

### EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Da muestras de tolerancia frente a los errores de otras personas.				
2	Es paciente.				
3	Se relaja ante la presencia de otras personas.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## EJERCICIO N° 7.

### LA MENTE BAILANDO



**Fuente:** Unidad Educativa Fisco-misional San Vicente de Paúl  
**Elaborado por:** Myriam Mercedes Solís Galarza

#### OBJETIVO

Realizar actividades de relación mediante la aplicación de ejercicios de recuperación para estimular al niño a que reconozca actitudes de respeto hacia sus compañeros.

#### PROCEDIMIENTO

Para llevar a cabo esta técnica, utilizaremos música, alguna que sea lenta, tenue, y que logre llevarte a un lugar mágico y especial: tu calma.

1. Elegir una canción o música de agrado para los niños y niñas, a fin de que no provoque incomodidad.
2. Situarse en un lugar con luz tenue, aislado del resto del mundo; es decir, donde nadie los moleste.

3. Ponerse de pie y relajar el cuerpo, durante unos minutos con los ojos cerrados o abiertos, simplemente disfrutando de la música. La respiración ha de ser regular, profunda y lenta, para mejorar la relajación.
4. Si los niños desean bailar o seguir el compás de la música elegida, pueden hacerlo. Nadie tiene porque sentir vergüenza ni miedo de bailar.
5. Hacer cualquier movimiento o gesto que les apetezca. Lo que les impulsa no debe ser la técnica, sino la música.
6. Por ejemplo, si están escuchando instrumentos de viento, que inspiren a moverse como una hoja al viento, entonces, háganlo sin temor. Si quieren saltar en el aire, salten sin miedo, etc.
7. Hagan lo que sea que les haga sentirse libres y a gusto.

### **RECURSOS**

Grabadora

CDs de música

### **LUGAR**

Patio de la escuela

### **DURACIÓN**

5 minutos

## EVALUACIÓN

Luego de haber trabajado con la guía y la técnica los niños están en condiciones de:

N°	Indicadores	Supera	Domina	Alcanza	No alcanza
1	Reconoce actitudes de respeto hacia sus compañeros.				
2	No emite críticas que puedan dañar la autoestima de sus compañeros.				
3	Se relaciona apropiadamente con otros niños de su edad.				

Elaborado por: Myriam Mercedes Solís Galarza

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ◆ Aguinda, J. (2016). *La gimnasia musical aerobica comunitaria. Propuesta de un programa alternativo de orientación para la promoción de salud en la comunidad "El Paraíso"*. Loja - Ecuador: Universidad de Loja.
- ◆ Álvarez, M. (2016). *Ejercicios de bajo impacto*. Recuperado el 2016, de <http://deporte.uncomo.com/articulo/como-quemar-grasa-abdominal-corriendo-45275.html>
- ◆ Castillo, M. (2004). Recomendaciones metodológicas para la estructuración del proceso de enseñanza aprendizaje en la clase de gimnasia musical aerobia. *Revista Electrónica "Luz" de la Universidad de Ciencias Pedagógicas "José de la Luz y Caballero"*.
- ◆ Proesa. (2010). *Guía de ejercicios para el cuidado de la salud*. México: Secretaría de Educación de Veracruz.
- ◆ Sánchez, J. (2009). *Manual de ejercicios aeróbicos de salón*. México: Asociación de acondicionamiento rítmico aeróbico del Estado de Guanajuato A.C.
- ◆ Tenesaca, M. (2012). *La bailoterapia y sus beneficios*. Loja - Ecuador: Blog Virtual "El deporte es vida y salud".