

A veces para mover mi cuerpo y pasármelo bien juego a poner **posturas graciosas**.

Me estiro, me doblo, levanto una pierna, o me agacho y luego salto... Es tan divertido que ¡no puedo parar de reír!



Posturas divertidas y saludables

Desarrollo 4

Los niños y niñas van a:

- Descubrir diferentes formas de mover su cuerpo que, además de divertidas, son muy buenas para su salud.

Materiales:

Página para imprimir *Posturas divertidas y saludables*.

Actividad:

1. El juego empieza realizando los movimientos que le gustan a Cardio y sus amigos, que se muestran en la página siguiente.
2. Una vez realizados esos movimientos, os proponemos jugar a dos juegos de imitación. En primer lugar pide a los niños y niñas que se pongan de espaldas a ti, formando una línea horizontal a lo largo de la clase. Un niño o niña se separará del grupo y se colocará frente a ti, de forma que pueda imitar los movimientos que vayas haciendo (saltar y correr en el sitio, agacharse, ir a un lado, a otro, adelante, atrás, levantar una pierna, brazo, estirar los brazos, bajar el cuerpo, aletear los brazos, estirar la espalda,...).
3. Después se juega al juego de las estatuas. Pon música y deja que los niños y niñas se muevan libremente. Una vez se pare la música tendrán que quedarse quietos en la posición en la que se encuentren, como si se convirtieran en estatuas. Se escogerá la posición de baile más original y todos los niños y niñas deberán imitarla. Se puede hacer lo mismo por parejas, de forma que una mitad de la clase imite a la otra y después cambien los papeles.

Posturas divertidas y saludables

