

## APLICACIÓN EN EL AULA: DANZA 1, 2, 3, 4



### Objetivos

- Desarrollar la atención a la respiración a través de los latidos del corazón.
- Desarrollo de la empatía.



### Materiales

- Música.
- Un espacio diáfano para poder moverse libremente.



### Desarrollo del ejercicio

Se comienza por parejas, llevando la atención a la respiración ayudándose de la escucha de los latidos del corazón del compañero/a, por turnos (un minuto cada uno/a), observado la velocidad de los latidos.

Cuando suena la música, los niños/as danzan de forma individual por la sala, hasta que el profesor/a da la señal de que dancen en parejas (diciendo 2). Después invitará a la danza en 3, para lo que los participantes danzarán en trenecitos de 3 personas. Después se invitará a la danza en 4, creando rondas de 4 personas.

Después se irán intercalando los números de forma aleatoria, fortaleciendo así la inteligencia grupal y la escucha empática entre los participantes, al tiempo que les invita a permanecer con máxima atención.

Para finalizar, se quita la música y se les pide que busquen al compañero/a del principio para que vuelvan a llevar la atención a la escucha de los latidos del corazón, observando si va más rápido o lento que antes y cómo es su respiración. Transcurrido un minuto se intercambian los papeles.

Una vez acabado les podemos preguntar: ¿habéis sentido el corazón del compañero/a?, ¿cómo latía?, ¿y la respiración como era?, ¿habéis sentido vuestro corazón?, ¿cómo era vuestra respiración?...