

Siga mis pasos

Los adolescentes realizan un estiramiento físico y el resto del grupo copia sus movimientos.

🔋 2/5

📄 1/5

🕒 5-10 min

1

Pida a los adolescentes que formen un círculo.

2

Explique

Estirar diferentes partes de su cuerpo puede ser una buena manera de liberar el estrés que sienta y, al mismo tiempo, ayuda a revitalizarlo de una manera saludable. Por ejemplo, si estira los brazos por encima de la cabeza, puede sentir un estiramiento saludable en los brazos y en la espalda y los costados.

3

Muestre cómo estira las manos sobre la cabeza y pídale a los adolescentes que lo imiten.

4

||| El facilitador dice

“Trate de pensar en una parte de su cuerpo que se sienta tensa, ya sea por estrés o simplemente porque no la ha ejercitado o no ha realizado ningún ejercicio durante un tiempo. Vamos a dar una vuelta en círculo con cada uno de ustedes guiándonos en un tramo diferente para una parte distinta de su cuerpo. Puede estirar todo el cuerpo si lo desea, o solo una pequeña parte, como un dedo de la mano o un dedo del pie.

5

No se exija demasiado en el estiramiento ni se ponga en una posición que resulte incómoda”.

6

Pídale a cada participante que guíe un ejercicio de estiramiento y haga que todos los demás copien lo que hacen, dando vueltas en círculo. Anime a los adolescentes a pensar en nuevos tipos de estiramientos, pero permítalos repetir los estiramientos que otros participantes ya hayan usado si quisieran hacerlo.

7

Repita todos los estiramientos una o dos veces, en el mismo orden en que los adolescentes los introdujeron.

Cierre la actividad aplaudiendo o haciendo un último estiramiento juntos.

Entorno

Espacio interior o exterior, con suficiente espacio como para que todos puedan estirarse y moverse sin tocar a nadie.

Suministros

No es necesario.