

Dinámica del Líder

TITULO: DUERME, DUERME

EDAD: A partir de 5 años

NUMERO DE PARTICIPANTES: A partir de 4

UBICACIÓN: Tanto interior como exterior

OBJETIVOS:

- Aprender a relajarse y volver a la calma

DESARROLLO:

Tumbados todos en el suelo vamos a imitar diferentes formas de dormir; dormir con frío y arropados, con calor en verano, roncar, soñar, tener pesadillas...

Decirles que nadie duerme con los ojos abiertos; con los ojos cerrados se distraen menos y se relajan más.

MATERIALES:

Ninguno