

Sentados sobre un pollo

Título: Sentados sobre un pollo.

Autor: Michael Chissick.

Editorial: Kairós

Libro sumamente útil, sobre todo en su aplicación al aula ya que se centra en la explicación de 52 dinámicas propias del Yoga para desarrollar con el alumnado. Su aplicación puede adaptarse a cualquiera de los 3 ciclos de EP, a través de la adaptación de las dinámicas que se explican a los niveles de desarrollo motórico del alumnado.

Además de las dinámicas propuestas, este título destaca por la motivación que pretende despertar en el alumnado respecto al Yoga, por ejemplo utilizando nombres para las distintas actividades sumamente atractivos:

- Patatas fritas clavadas en el barro.
- Veneno.
- Héroes.
- Bolos Mariposa.

De entre las dinámicas desarrolladas destacaría algunas como:

- No estés triste: consiste en mejorar la capacidad interpretativa de nuestro alumnado y ayudar en la gestión de sus emociones mediante el uso del Yoga.
- Sentados sobre un pollo: actividad que da nombre al libro y que nos servirá para poner al alumnado en contacto con la postura básica del Yoga, aquellos-as que estén sentados-as sobre la tarjeta de un pollo plastificada, deberán hacerlo con la espalda recta y con los dedos índice y pulgar en contacto durante unos minutos.

Concluir reafirmando la aplicabilidad al aula del título al que se hace referencia, acercando al alumnado al Yoga de manera significativa y atractiva en todas y cada una de sus 52 dinámicas.