







AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

ESTRATEGIA IEC–CIAI

GRUPO 9

Rumba Sazon.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Rumba Sazón



Fomentar la creatividad e incentivar a la práctica de actividad física y la expresión corporal y conexión con los alimentos, mediante una actividad lúdica en la que cada participante represente, a través del movimiento, cómo imagina que se desplaza o se mueve su alimento favorito.

Rumba Sazón



Rumba Sazón



Metodología



1. Se da la bienvenida al grupo y se explica de manera sencilla la dinámica. El educador físico explica a los participantes con la frase “Hoy vamos a jugar con el movimiento. Cada uno va a pensar en su alimento favorito e imaginar cómo se movería si tuviera vida. ¿Se arrastra? ¿Rueda? ¿Salta? ¿Flota? ¿Corre?”

2. Cada participante elige mentalmente su alimento favorito. Se les invita a cerrar los ojos por unos segundos e imaginar cómo se desplaza ese alimento.Luego, con música suave o alegre, cada uno empieza a moverse libremente representando a su alimento

3. Se les pide que, de uno en uno o en pequeños grupos, que muestren a los demás cómo se mueve su alimento. El resto del grupo observa y trata de adivinar de qué alimento se trata

- 4. Cada participante comparte cuál era su alimento y por qué decidió representarlo de esa manera, se refuerza la importancia de la creatividad, la expresión libre y cómo los alimentos hacen parte de nuestra vida diaria.



Rumba Sazón



Se hace un aplauso colectivo celebrando la participación de todos. Se puede finalizar con una breve conclusión: “Así como cada alimento es diferente, cada uno de nosotros también tiene su forma única de expresarse”.

Se brinda salpicón de frutas para finalizar la actividad





GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ