

Actividad 4

Saber caminar – Circuito de movimiento

El *Circuito de movimiento* invita a niñas, niños y adolescentes a recorrer un camino: caminar con sentido, equilibrio y conexión con la tierra. El recorrido combina senderos que representan los caminos de montaña, círculos solares donde se salta al ritmo del sol, huellas que marcan los pasos de quienes nos precedieron y una chakana central como punto de equilibrio que desafían la coordinación. Cada estación propone un reto físico diferente —equilibrio, salto, coordinación o ritmo— adaptado a los distintos niveles de desarrollo.

Estación 1: Huellas de los Andes – “Aprendemos de los animales del altiplano”

Símbolo: Huellas marcadas en el suelo.

Sentido: Caminar con respeto y atención, observando cómo los animales del altiplano se adaptan al entorno.

Animales guía: llama (fuerza y constancia), zorro andino (astucia), suri (rapidez y visión) y cóndor (altura y libertad).

Estación 2: Círculos Solares – “Despertamos con la energía del Inti”

Símbolo: Círculos amarillos o naranjas en el piso.

Sentido: Activar el cuerpo y la energía vital, recordando la fuerza del sol que da vida a todo lo que existe.

Estación 3: Camino del Viento – “Dejamos que el Wayra nos guíe”

Símbolo: Línea ondulada o senderos

Sentido: Aprender a fluir, a moverse sin rigidez, adaptándose como el viento que recorre los cerros del altiplano.

Estación 4: Chakana del Equilibrio – “Encontramos el centro del Pacha”

Símbolo: Cruz andina (chakana) dibujada en el suelo o formada con cintas.

Sentido: Representa el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, el punto donde todo se conecta.

Tarjetas de retos:

Estación 1: Huellas de los Andes – “Aprendemos de los animales del altiplano”

Inicial (4–6 años)

1. Pisa fuerte como una llama caminando con calma.
2. Haz pasos chiquitos como un cuy que corretea.
3. Camina despacio como una parina (flamenco andino) en el agua.
4. Da saltitos rápidos como una vizcacha.

Primaria (7–11 años)

5. Camina sigiloso como un zorro andino.
6. Camina con pasos largos como una vicuña.

7. Imita al suri moviendo los brazos como si fueran alas.
8. Haz equilibrio como una lagartija que se estira sobre una piedra.

Secundaria (12–18 años)

9. Pisa marcando fuerte como un gato andino cazando.
10. Camina alternando ritmo lento y rápido como una parina buscando alimento.
11. Avanza en zigzag sobre las huellas como un zorro husmeando.
12. Inventa tus propios pasos inspirados en un animal del altiplano.

Estación 2: Círculos Solares – “Despertamos con la energía del Inti”

Inicial (4–6 años)

1. Salta como una ranita andina de charco en charco.
2. Brinca como un cuy jugando.
3. Salta abriendo los brazos como una vizcacha sorprendida.
4. Haz un salto fuerte como una llama alegre.

Primaria (7–11 años)

5. Salta en un pie como un suri que corretea.
6. Haz saltos largos como una vicuña.
7. Imita a la parina alzar vuelo con un salto elegante.
8. Salta con un giro corto como una lagartija que cambia de dirección.

Secundaria (12–18 años)

9. Salta fuerte como si fueras un zorro persiguiendo.
10. Da tres saltos seguidos como la vizcacha escapando.
11. Salta y gira 180° como un cóndor cambiando el rumbo en el aire.
12. Invéntate un salto inspirado en un animal del altiplano y compártelo.

Estación 3: Camino del Viento – “Dejamos que el Wayra nos guíe”

Inicial (4–6 años)

1. Camina serpenteando como una culebra andina.
2. Avanza con saltitos cortos como un cuy que se esconde.
3. Deslízate de lado como una lagartija al sol.
4. Camina moviendo los brazos como la parina rosada (flamenco andino).

Primaria (7–11 años)

5. Avanza como un zorro andino que explora en silencio.
6. Camina en zigzag con pasos rápidos como la vizcacha.
7. Haz pasos cortos y atentos como un suri (ñandú andino).
8. Camina con elegancia como una llama que carga su manta.

Secundaria (12–18 años)

9. Camina hacia atrás como si fueras una vicuña esquivando al viento.
10. Haz el zigzag marcando pasos fuertes como un gato andino cazando.
11. Camina alternando ritmos como una parina que avanza y se detiene.
12. Inventa un recorrido imitando un cóndor planeando con sus alas abiertas.

Estación 4: Chakana del Equilibrio – “Encontramos el centro del Pacha”

Inicial (4–6 años)

1. Respira profundo como un cuy que descansa en su nido.
2. Estira los brazos como la parina abriendo sus alas.
3. Acurrúcate como una vizcacha al sol.
4. Sonríe y toca el suelo como una llama agradecida.

Primaria (7–11 años)

5. Haz un gesto fuerte como el zorro andino cuando se detiene.
6. Coloca un pie sobre el otro, equilibrándote como un suri firme.
7. Haz un saludo al cielo y al suelo como el cóndor que une ambos mundos.
8. Respira tres veces como una vicuña que se calma tras correr.

Secundaria (12–18 años)

9. Mantén una postura firme como una llama que resiste al viento.
10. Inventa un gesto de equilibrio inspirado en un animal andino.
11. Cierra los ojos y escucha como el cóndor en lo alto, en silencio.
12. Di en voz baja una palabra que represente la calma que encuentre.