

## Sesión 1

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo

Instalación: nuestra casa (el pasillo es un buen sitio)

Agrupamientos Individuales, pequeño grupo (con mis hermanos o mis papás)

1. Calentamiento: las canciones “Lento muy lento”, “Una forma de caminar” y “Fofó era un payaso”

[https://www.youtube.com/watch?v=8wuxQI3MOMM&list=RD8wuxQI3MOMM&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=8wuxQI3MOMM&list=RD8wuxQI3MOMM&start_radio=1)

<https://www.youtube.com/watch?v=RNeO4MntTaA>

<https://www.youtube.com/watch?v=J8vgkieHr8>

2. Ejercicios de psicomotricidad:
  - Andando, buscando espacios libres
  - Andamos mientras extendemos los brazos hacia arriba y hacia abajo.
  - Caminamos, tapándonos un ojo con la mano
  - En parejas agarrado de los hombros, caminar por el espacio
  - Lo mismo que el ejercicio anterior pero cogidos de manos
  - Dar saltos
  - indicar una parte del cuerpo y los niños tienen que saludar con dicho segmento indicado.
  - Un adulto indicará en voz alta la posición a adoptar por los niños: - Tumbados - Sentados - De pie - De rodillas - Tumbados mirando al suelo (boca abajo) - En cuclillas - Tumbados de lado Una variante puede ser que los niños hagan caso al adulto cuando diga: Simón dice....
  - Por parejas. Los niños se colocarán uno frente a otro, primero uno adopta la postura que desee y su compañero lo imitará como si de un espejo se tratara. Después se cambiarán los roles
  - Por parejas. Desplazarse por el espacio al ritmo de una música que le guste al niño uniendo con la pareja los segmentos que el adulto diga, por ejemplo: hombro-hombro, codo-codo...
3. Relajación Quedarse tumbados, relajando los músculos escuchando la música de relajación

<https://www.youtube.com/watch?v=rryJaOiAhQM>