

Sesión 2

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo y papel de periódico o revistas viejas que haya por la casa.

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=RNeO4MntTaA>

<https://www.youtube.com/watch?v=J8vgkcieHr8>

2. Ejercicios de psicomotricidad:

- Se cogerá una hoja de periódico y se realizará una bolita, luego se vuelve a estirar
- ✓ Bolita- estiro
- ✓ Estiro- bolita
- En distintas posiciones mantener el equilibrio con la bolita. Por ejemplo:
- ✓ La bolita encima de la cabeza.
- ✓ La bolita en la mano, con la palma de la mano abierta
- Cogemos la bolita de periódico y la iremos lanzando con las manos por todo el espacio del que dispongamos.

- Luego iremos rodando la bolita con el pie

- En grupo de dos, lanzar la bolita a su compañero

- Dividir el espacio en dos partes, y realizaremos dos grupos. Cada grupo tiene que lanzar las bolitas al campo contrario, gana el campo que tenga menos bolitas.
- Ir caminando por todo el espacio y cuando el adulto indique una señal los niños colocaran las bolitas dentro de un vaso
- Meter las bolitas dentro de una bolsa, lo más rápido posible.

3. Relajación Quedarse tumbados, relajando los músculos escuchando la música de relajación

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