

Sesión 3

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”

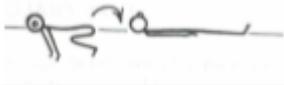
https://www.youtube.com/watch?v=8wuxQI3MOMM&list=RD8wuxQI3MOMM&start_radio=1

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

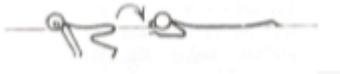
<https://www.youtube.com/watch?v=J8vgkieHr8>

2. Ejercicios de psicomotricidad:

- Pasar de la posición acostado de lado, piernas flexionadas, a la de acostado sobre la espalda. (el niño toma espontáneamente la posición fetal, que es al mismo tiempo la que permite el mínimo de tensiones.)



- Pasar del decúbito lateral al decúbito ventral



- Pasar del decúbito dorsal al decúbito ventral o prono y volver a la posición inicial



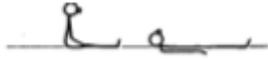
- Del decúbito dorsal pasar al decúbito lateral (un brazo bajo la cabeza, una mano en el suelo para mantener el equilibrio) y vuelta a la posición inicial



- Sentado con las piernas cruzadas: tomar la cabeza y llevarlo hasta el decúbito dorsal, levantarlo de la misma forma.



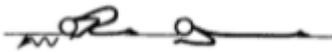
- Sentado con las piernas extendidas: igual al anterior.



- Niño arrodillado, cabeza sobre las rodillas y manos situadas a ambos lados de las rodillas, se estira hacia atrás, deslizando las piernas, hasta llegar al decúbito prono.



- Igual que el anterior pero deslizando las manos hacia delante.



- Tumbado rodar por todo el espacio
- Reptar por el suelo
- Sentados en el suelo arrastrarse ayudándose de las manos

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

Leemos a los niños estas palabras:

Somos de arcilla, nos han modelado con formas muy definidas y claras, sentimos todas y cada una de las zonas de nuestro cuerpo, su forma, su posición en relación a las otras y en el espacio. Nos echan agua encima; la arcilla se va haciendo semilíquida, se va derritiendo hasta que se deshacen las formas y la materia se esparce completamente por el suelo. Los músculos, que efectuaban una distensión lenta y progresiva, terminan en total relax, abandonados por entero en su pesantez.

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