

Sesión 4

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:

Caminar dispersos por toda el área, lentamente y/o rápidamente, moviendo los brazos lateralmente, imitando al vuelo de la mariposa.

Ahora las mariposas ponen las manos arriba en la cabeza. Decir a continuación: vamos a poner las manos abajo del todo, hasta tocarnos las patas de la mariposa (realizar el movimiento completo)

Ahora coger un juguete y colocarlo “arriba y abajo”

Cada niño se coloca agachado tapando el objeto que ha sido colocado previamente en el suelo. A la señal del adulto salen a volar por toda el área. A la siguiente señal de “llegó el cazador, los niños corren a ocupar el lugar donde está el juguete.

Bailamos estas canciones intentando hacer lo que la letra dice:

<https://www.youtube.com/watch?v=PYtErGdK5XU>

2. Ejercicios de psicomotricidad:

Se estimula para que los niños corran por toda el área tratando de agarrar mariposas, desplazándose cambiando de dirección.

Ahora las mariposas volaran caminando hacia delante, atrás y lateralmente (las manos se pueden llevar en diferentes partes del cuerpo). Al final se ponen a correr.

Estamos en el campo, donde hay unas hormigas glotonas que se comen todo lo que ven, que se están acercando a nuestras piernas, y ¡zasi, se comen un trozo; ahora nuestras piernas son cortitas, abrimos los ojos y nos damos cuenta de que somos más bajitos (nos ponemos de rodillas), no importa... Seguimos andando de rodillas, y en esta posición: - Intentamos correr - Caminamos con los brazos en cruz - Caminamos con los brazos hacia arriba - Apoyamos las manos en los tobillos e intentamos andar - Caminamos con el cuerpo curvado hacia delante - Caminamos y a cada paso las nalgas se agachan y tocan las piernas.

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

Leemos a los niños estas palabras:

Los niños harán de árboles en un bosque. Los brazos serán ramas con hojas movidas por el viento. Al principio el viento es suave y sólo las mueve un poco. Más adelante sopla muy fuerte, parece como si quisiera arrancar las ramas y hojas. Se troncha una rama, luego la otra (bajar los brazos). Destacar después las partes en las que pueden moverse los brazos.

<https://www.youtube.com/watch?v=pbmMwv94NRM>

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

.