

Sesión 5

Recursos: instalación y material

Material: El propio cuerpo, cinta aislante y papeles de colores.

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:

Os dejo unos vídeos para trabajar la psicomotricidad gruesa.

En los videos se explica visualmente lo que hay que hacer.

<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8>

https://www.youtube.com/watch?v=-csuoX_uM7U&list=PLQD7LU1NdDX4XQHt8oT7nmKY7Vo1QXt-T

<https://www.youtube.com/watch?v=u1J7mnJ-uyE>

3. Relajación. Quedarse tumbados en la cama, relajando los músculos escuchando este vídeo de relajación guiada

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUAhttps://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA>