

## Sesión 6

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:

[https://www.youtube.com/watch?v=aSha5\\_SgHk](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk)

### 2. Ejercicios:

Os dejo estos videos para inspiraros en hacer ejercicios en casa con los niños. Son sencillos y espero que os gusten.

<https://www.youtube.com/watch?v=zYhzTHw5-7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=U8-M601ngXo>

<https://www.youtube.com/watch?v=cbzNYFE-Sp0>

<https://www.youtube.com/watch?v=zyF8IBVe7uA>

### 3. Relajación:

En primer lugar os dejo una sesión de yoga guiada:

<https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w>

En segundo lugar os dejo una sesión de relajación guiada

<https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA&t=10s>