

SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD para la semana del 4 al 8 de mayo

	EXPLICACIÓN	DURACIÓN	
CALENTAMIENTO	→ Desplazarse por la casa a diferentes ritmos marcados por el adulto con tambor, con diferentes posturas (a pie cojo, a gatas, saltando, etc.) y pasando por encima de diferentes obstáculos (saltar por encima de una cuerda, pasar por encima de un banco, ...).	4 min	10 minutos
	→ Juego de estatuas (diferentes ritmos de movimientos: lento-rápido) https://youtu.be/uU5IKvDIQn4 Seguir los movimientos y desplazamientos que se van indicando en el video.	3 min	
	→ Baile de música clásica con pañuelos https://youtu.be/5quQVCukoSU Realizar movimientos con los brazos con ayuda de un pañuelo y siguiendo el ritmo de una música clásica.	3 min	
DESARROLLO	→ El camino... Construir en el suelo diferentes caminos con lana, cinta o tiza que deberán realizar desplazándose de varias formas: andando por encima, rodando una pelota, con un coche, etc. (ver enlace https://www.pinterest.es/pin/742953269755304021/)	8 min	30 minutos
	→ JUEGO ¿A dónde voy? Repartir por el suelo de la habitación papeles de diferentes colores o papeles con diferentes números (del 1 al 3) o simplemente diferentes objetos. Al dejar de sonar la música el adulto indicará un color o un número o un objeto (según lo que tenga en el suelo) y los niños deberán colocarse encima o al lado (en caso de un objeto). VARIANTE: Se puede realizar como un juego de secuencias sobre una mesa o en el suelo. (ver enlace https://www.pinterest.es/pin/814096070131521137/)	10 min	
	→ JUEGO ¿Dónde va mi bola? Necesitamos una mesa, vasos de plástico y una bola. Colgaremos los vasos en un extremo de la mesa. Los niños harán rodar la pelotita sobre la mesa hasta caer en un vaso, así hasta 3 veces. Luego verán quién ha colado más pelotitas. VARIANTE: Se pueden enumerar los vasos del 1 al 3 y al final de las tres ocasiones sumarán los puntos obtenidos. (ver enlace https://www.pinterest.es/pin/782289397753633362/)	8 min	
	→ Sobre una mesa, podemos hacer diferentes caminos que deberán seguir soplando una bolita con una caña. (ver enlace https://www.pinterest.es/pin/742953269763020325/)	4 min	
RELAJACIÓN	Se realizará la relajación siguiendo este enlace https://youtu.be/o9uaRmHiAwc Con la relajación de Koeppen, los peques podrán controlar la tensión y relajar brazos, boca y estómago. Para comenzar, es fundamental encontrar un sitio tranquilo y respirar subiendo el abdomen y soltando el aire por la nariz. A través de tres ejercicios, los niños aprenderán a sentirse relajados. Este vídeo es perfecto para enseñar técnicas de relajación y para potenciar la imaginación y la concentración.	3 min	8 minutos
	DIBUJO libre de lo vivenciado tras haber conversado sobre la sesión.	5 min	

Para el fin de semana continuamos con la siguiente sesión de yoga... pinchando en el siguiente enlace <https://youtu.be/feJdmeEV9YQ>



SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD para la semana del 4 al 8 de mayo