

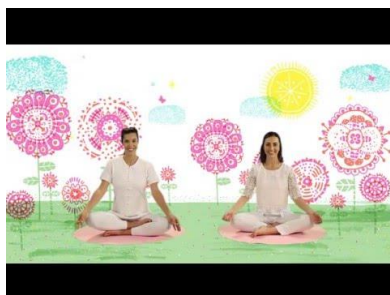
SESIONES DE PSICOMOTRICIDAD PARA LA SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL

MARTES 21 DE ABRIL

SESIÓN 1 → ESQUEMA CORPORAL

	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
	→ “El baile del cuerpo” https://youtu.be/z6DoPp-LkTA Ponerles el video y hacer que los niños imiten los movimientos. Es aconsejable repetirlo 2 veces.	6 min	
DESARROLLO	→ EQUILIBRIO: Somos equilibristas y nos vamos a entrenar para la próxima actuación en el circo. Colocar los pies y las manos en el suelo, y con las piernas estiradas todo lo que se pueda, levantar: primero la mano derecha y luego la izquierda; después la pierna derecha seguida de la izquierda; pierna izquierda con brazo derecho y pierna derecha con brazo izquierdo.	4 min	16 minutos
	→ Avanzar de diferentes maneras sobre un banco o una fila de silla o sobre una simple cuerda en el suelo: sentados, a gatas, de puntillas, etc.	4 min	
	→ Montar un circuito combinando los ejercicios del video: https://youtu.be/VhOfIYQwpVk	8 min	
RELAJACIÓN	Los niños estarán en pie, de forma rígida y con las manos levantadas, imaginarán que son marionetas sujetas por muchos hilos. El adulto les dirá que les van cortando los hilos y las partes sujetadas por éstos irán cayendo, hasta que finalmente el niño quede tumbado en el suelo.	2 min	5 minutos
	Al ritmo de una canción los niños (tumbados en el suelo) levantarán el segmento que el maestro indique, moviéndolo como una serpiente. Como canción relajante pueden usar la siguiente: https://youtu.be/CDBs-DLX8bE	3 min	

Para el fin de semana continuamos con la siguiente sesión de yoga... pinchando en el siguiente enlace <https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>



SESIONES DE PSICOMOTRICIDAD PARA LA SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL

JUEVES 23 DE ABRIL

SESIÓN 2 → NUMERACIÓN (1 al 3)

	EXPLICACIÓN	DURACIÓN		
CALENTAMIENTO	→ Desplazarse por la casa a diferentes ritmos marcados por el adulto con tambor. Se puede hacer también con diferentes posturas (a pie cogito, a gatas, etc.).	2 min	10 minutos	
	→ De pie por todo el espacio motivar a los niños diciendo: Tenemos una mano traviesa, no la podemos parar; nos hace cosquillas por todo el cuerpo: en la cabeza, en el otro brazo, por arriba, por abajo, etc. Esta mano se ha cansado y se queda quieta, ahora la otra mano también se vuelve traviesa y hace lo mismo que hacía la anterior. <u>VARIANTE:</u> se puede hacer lo mismo con los PIES .	2 min		
	→ “El auto de papá” (enlace https://youtu.be/enVHR3HTxas) Imitar el movimiento en coche con todos los obstáculos que aparecen en la canción.	4 min		
DESARROLLO	→ “Números” Se les pone música y al pararla deben buscar y traer tantos objetos como indica por el adulto. Los objetos que vayan trayendo se van dejando por el suelo para actividades posteriores. Se repite varias veces. Enlace para la música https://youtu.be/pSgnl2eSu9Y	5 min	15 minutos	
	→ CONJUNTOS Con lana, tiza, cinta o cualquier otro material se forman círculos grandes en el suelo y sobre 3 trocitos de papel recortados previamente se escriben los números del 1 al 3. Le ponemos música y cuando ésta pare colocamos los papeles en cada círculo. Ahora son los niños los que deben introducir en él tantos objetos como indica el número. Repetir varias veces. NOTA: al principio y hasta entender la actividad recomiendo que sólo se haga con 1 círculo para no equivocar al niño.	5 min		música para ambas actividades https://youtu.be/4k48sRA4Wvo
	→ Hacer los números con lana o cinta adhesiva en el suelo que deben repasar con los pies una vez parada la música y nombrado por el adulto. Ejemplo: El adulto dice “uno” y el niño debe identificarlo y andar por encima de su silueta. <u>Variante:</u> repasar las siluetas con diferentes objetos (coche, pelota, etc.)	5 min		
RELAJACIÓN	→ Descansar en el suelo tumbado con música relajante mientras el adulto le hace cosquillitas con algún objeto (pluma, pincel, ...). → Hablar de lo realizado	5 min		