

SESIÓN 4 → ESQUEMA CORPORAL

“MUEVE TU CUERPO”

| | EXPLICACIÓN | DURACIÓN | |
|---------------|--|------------|------------|
| CALENTAMIENTO | → Desplazarse por la casa a diferentes ritmos marcados por el adulto con percusión; moviendo primero sólo las piernas y luego piernas y brazos. Ejemplo: Nos vemos por el espacio levantando piernas, levantando rodillas, a gatas, etc. Luego lo hacemos levantando y bajando ambos brazos a la vez, alternando los brazos, haciendo círculos, etc. | 5 min | 10 minutos |
| | → “Baile del movimiento” https://youtu.be/1I3aMmVjMaY Ponerles el video y hacer que los niños imiten los movimientos. Es aconsejable repetirlo 2 veces. | 5 min | |
| DESARROLLO | → BAILE zumba infantil Pueden utilizar los siguientes enlaces: https://youtu.be/UYXd8REhSvA https://youtu.be/ymigWt5TOV8 https://youtu.be/FP0wgVhUC9w https://youtu.be/M75HluLeC9A | 12 min | 20 minutos |
| | → CIRCUITO: Montar un circuito en casa con diferentes elementos Puedes seguir el ejemplo del siguiente enlace https://youtu.be/X2EKHZwXJDM para montar un circuito. Sería conveniente que los adultos hagan el camino con sus hijos/as para disfrutar del momento en compañía. | 8 min | |
| RELAJACIÓN | → Se tumbarán en el suelo lo más encogidos posible, como si fuesen hojas de periódicos arrugadas. Lentamente deberán estirar su cuerpo hasta conseguir una postura cómoda, manteniéndola durante varios minutos. VARIANTE: se puede hacer un proceso cíclico, donde se estiren y encojan de forma seguida varias veces. → Puedes usar música de relajación de fondo; enlace https://youtu.be/KyVmC6Oms6Q → Realizar un dibujo alusivo a la sesión. | 10 minutos | |

NOTA:

Para pasar un buen rato con los peques los fines de semana, os aconsejo hacer sesiones de YOGA con ellos. Veréis como dominan las técnicas y qué bien lo hacen.

Podéis seguir los siguientes enlaces:

<https://youtu.be/Yq7kCZVyUZc> <https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>

(son de YOGIC y alguna que otra vez se han hecho en clase).