

SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD para la semana del 11 al 15 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, ...).	5 min	10 minutos
		→ Ejercicios madre (padre)-hijo/a: Caminan de la mano lento y rápido; se colocan en cuclillas y luego de puntitas alzando los brazos (intentan tocar el techo); separados, se pillan y se abrazan; etc. Numerosos movimientos o desplazamientos coordinados.	5 min	
DESARROLLO	MATROGIMNASIA en casa (gimnasia con mamá u otro adulto)	→ JUEGO 1: El espejo Con una música de fondo, el niño debe imitar los movimientos o bailes que realiza su madre o adulto, para ello se situarán uno frente al otro.	4 min	25 minutos
		→ JUEGO 2: La oca Se construye en el suelo una especie de oca con folios de diferentes colores. Se tira un dado y se avanzan tantas casillas como número indique el dado; irán alternando madre – hijo/a. Si no se dispone de dado se pueden escribir los números del 1 al 6 sobre trozos de papel y meterlos dentro de un recipiente. Ganará el que primero llegue al final. VAIANTE: Se podrán incorporar elementos propios del juego de la oca (pasar de una casilla a otra, pierde turno, etc.).	7 min	
		→ JUEGO: Circuito de traslado Consiste en llevar objetos de un lado a otro ya sea rodeando obstáculos (fig. 1) o manteniendo el equilibrio (fig. 2). Ganará el que antes termine.	7 min	
		→ JUEGO: Twister Jugarán todos los miembros de la familia al famoso juego de twister que construirán en el suelo con papeles de diferentes colores.	7 min	
RELAJACIÓN		→ Tendidos en el suelo, se dan masajes unos a otros, siempre empezando la madre al niño/a. → Escuchando una canción se dan mimos, abrazos, besos, etc. Enlace https://youtu.be/CO45N2PWsb4	4 min	10 minutos
		DIBUJO libre de lo vivenciado tras haber conversado sobre la sesión.	6 min	



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

