

	EXPLICACIÓN	DURACIÓN	
CALENTAMIENTO	→ Desplazarse por la casa a diferentes ritmos marcados por el adulto con percusión.	2 min	10 minutos
	→ “Partes del cuerpo” https://youtu.be/71hiB8Z-03k Ponerles el video y hacer que los niños imiten los movimientos. Es aconsejable repetirlo 2 veces.	4 min	
	→ Desplazarse por la casa con diferentes obstáculos: por encima de una silla, debajo de una mesa, sobre una cuerda extendida en el suelo, ...	4 min	
DESARROLLO	→ JUEGO de las estatuas: Es una variante, pero en posición tumbada. Se les pone música y al pararla deben tumbarse en el suelo con diferentes posturas. El adulto marcará su silueta con una tiza o lana. Al levantarse comentarán las diferentes partes del cuerpo. Pueden utilizar la siguiente música https://youtu.be/bwI5ohtqmfQ (2 veces)	8 min	24 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	
	→ BAILE Pueden utilizar la siguiente música https://youtu.be/z6DoPp-LkTA y repetirlo 2 veces.	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/3YTwFRNyZgg → Realizar un dibujo alusivo a la sesión.	6 min	6 minutos