

CONTENIDO: Posibilidades de movimientos del cuerpo y sus segmentos: flexibilidad, tensión y relajación y orientación espacial del propio cuerpo.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

- En posición de pie ¿Quién puede mover el cuerpo de la cintura para arriba?
- Sin mover los pies traten de retroceder el cuerpo.
- ¿Pueden doblar el cuerpo hacia el izquierdo y hacia la derecha?
- Me gustaría ver muchos brazos girando.: Primero el izquierdo, luego el derecho. Algunas vueltas hacia delante y otras atrás.
- Realicen lo mismo pero corriendo.

SIÉNTENSE EN EL SUELO CON UN ARO

- ¿Quién eleva el aro bien alto y lo hace girar, rotando el cuerpo de un lado al otro?
- Ahora separen las piernas y coloque el aro entre ellas, ¿pueden golpear las manos dentro de él?
- Traten de hacer que el aro realice una vuelta completa alrededor del cuerpo, sin doblar rodillas.
- Juntas las piernas. ¿Pueden hacer rodar el aro hacia delante?

JUGUEMOS CON UNA BOLSITA

- Tómela con una mano ¿Pueden hacerla balancear hacia delante y atrás?
- Traten de transportar las bolsitas con cualquier parte del cuerpo.
- Siéntense y colóquenla sobre el abdomen. Apoyen manos y pies y traten de subirla y bajarla.
- Pueden balancearla hacia un lado y el otro.
- Acuéstense banco abajo, y coloque la bolsita en la espalda, suban a cuadrupedia sin que se les caiga.
- En esa misma posición moverse hacia delante, atrás y los costados.

CONTENIDO: Posibilidades de movimientos del cuerpo y sus segmentos: flexibilidad, tensión y relajación y orientación espacial del propio cuerpo.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

- En posición de pie ¿Quién puede mover el cuerpo de la cintura para arriba?

- Sin mover los pies traten de retroceder el cuerpo.
- ¿Pueden doblar el cuerpo hacia el izquierdo y hacia la derecha?
- Me gustaría ver muchos brazos girando.: Primero el izquierdo, luego el derecho. Algunas vueltas hacia delante y otras atrás.
- Realicen lo mismo pero corriendo.

SIÉNTENSE EN EL SUELO CON UN ARO

- ¿Quién eleva el aro bien alto y lo hace girar, rotando el cuerpo de un lado al otro?
- Ahora separen las piernas y coloque el aro entre ellas, ¿pueden golpear las manos dentro de él?
- Traten de hacer que el aro realice una vuelta completa alrededor del cuerpo, sin doblar rodillas.
- Juntas las piernas. ¿Pueden hacer rodar el aro hacia delante?

JUGUEMOS CON UNA BOLSITA

- Tómenla con una mano ¿Pueden hacerla balancear hacia delante y atrás?
- Traten de transportar las bolsitas con cualquier parte del cuerpo.
- Siéntense y colóquenla sobre el abdomen. Apoyen manos y pies y traten de subirla y bajarla.
- Pueden balancearla hacia un lado y el otro.
- Acuéstense banco abajo, y coloque la bolsita en la espalda, suban a cuadrupedia sin que se les caiga.
- En esa misma posición moverse hacia delante, atrás y los costados.