

Actividad: **¿Bailamos?**

OBJETIVOS

- Favorecer el movimiento
- Mejorar la sincronización
- Preparar nuestro cuerpo

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 5 años

MATERIAL

- Ordenador/ Tablet/ móvil
- Altavoces

DESARROLLO

En la clase de hoy vamos a hacer movimiento, lo que también, se puede llamar como psicomotricidad. Y os preguntareis cual es la razón principal de esta actividad, pues es movernos, hacer un poco de movimiento en nuestra casa, que también es bueno moverse, ejercitarse nuestro cuerpo y ayudar a nuestros músculos a que se muevan, se ejercent y vayan renovándose.

En nuestras actividades deportivas que vamos a hacer en la ludoteca matinal siempre vamos a hacer un calentamiento previo a las actividades que vayamos a hacer y unos estiramientos finales junto con una relajación que hará que nuestro cuerpo se recupere de las actividades o juegos que hemos hecho. Es importante, que hagáis este calentamiento por que los músculos tienen que calentarse antes de hacer cualquier ejercicio. Además son ejercicios sencillos que muchas veces hemos hecho tanto en clase como al inicio de cualquier actividad deportiva.

El calentamiento será el siguiente:

Haremos cuatro series de los ocho ejercicios y cada uno de ellos durara una media de entre 30 segundo y un minuto.

Al terminar uno de los ejercicios se puede hacer un descanso del mismo tiempo que hemos estado haciendo el ejercicio. Son ejercicios fáciles y sencillos, así que tranquilos, que son solo para empezar a mover el cuerpo.



Primer ejercicio: Tenemos que hacer 30" de saltos con los pies juntos, 30" de saltos abriendo y cerrando las piernas, 30" saltos con la pata coja derecha y 30" saltos con la pata coja izquierda. Luego haremos un minuto de descanso.

Segundo ejercicio: Corremos subiendo las rodillas al pecho durante 30"

Tercer ejercicio: Corremos pero llevando a los talones hacia el culo durante 30"

Cuarto ejercicio: 1 minuto de carrera en el mismo sitio, sin movernos.

Quinto ejercicio: Juntamos los pies y sin movernos, subimos los talones durante 30"

Sexto ejercicio: Boxeo, soltamos puñetazos en el aire para estirar brazos, 30"

Séptimo ejercicio: Saltos en forma de tijeras durante 30"

Octavo ejercicio: Movemos la muñeca hacia la derecha y hacia la izquierda. 30" con cada mano.

Y por último vamos a hacer 10 sentadillas (manteniendo el ángulo de 90° en nuestro cuerpo) y 10 flexiones.

Ahora, después de haber hecho nuestro calentamiento, vamos a hacer nuestra actividad principal de hoy, que va a ser baile, lo que nos ayudará a ejercitarse nuestro cuerpo a la vez que vamos disfrutando con la música.

Vamos a hacer tres ejercicios super sencillos con la música:

1º ejercicio:

Vamos a escuchar cinco canciones con ritmo musical distinto. Lo que tenéis que hacer es moveros al ritmo de la música sin haberlas escuchado previamente. Es decir, que tenéis que adaptarlos al ritmo e intentar probar pasos nuevos, para las canciones que estáis escuchando.

1. https://www.youtube.com/watch?v=nX9u9Xpr8_U&list=RDnX9u9Xpr8_U&start_radio=1
2. https://www.youtube.com/watch?v=A9WHpDefTsw&list=RDnX9u9Xpr8_U&index=20
3. https://www.youtube.com/watch?v=pLhvsD_dWPk&list=RDnX9u9Xpr8_U&index=42
4. https://www.youtube.com/watch?v=2mY7AFTtYwQ&list=RDnX9u9Xpr8_U&index=41
5. https://www.youtube.com/watch?v=fBgdflAK4rM&list=RDnX9u9Xpr8_U&index=50

2º ejercicio:

Vamos a escuchar 4 tipos de música diferente, las cuales pertenecen a distintos géneros musicales. Tenéis que moveros / desplazaros por la casa según el ritmo que tenga la canción. Esto va a conseguir que conectéis con la música y que la escuchéis no solo oigáis. Y también, puede ayudaros a conocer nuevos géneros musicales.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=iPGgnzc34tY>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=QK8mJJvaes>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=fLexgOxsZu0>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=hvaqFn5dvhU>

3º: BAILAR:

Ahora viene el ejercicio principal. Podéis hacerlo de dos maneras. La primera manera es que escojáis vosotros mismos la canción que queráis bailar e inventar los pasos adecuados para la canción. O podéis seguir las coreografías de ejemplo que os voy a poner a continuación. Lo importante es que bailéis, disfrutéis de las canciones y os divirtáis, y si os sale bien la coreografía o queréis podéis bailarla delante de vuestra familia.

Despacito: <https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

Minion's song: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

Levantando las manos: <https://www.youtube.com/watch?v=b3lqliovkDo>

Y ahora vamos a terminar con los estiramiento finales para relajar nuestro cuerpo después del ejercicio que hemos hecho. Son seis ejercicios muy fáciles.

El guerrero: Ponemos nuestra rodilla derecha doblada y mientras la pierna izquierda la debemos tener estirada. A los 30 " cambiamos de piernas.

El puente: Nos tumbamos y levantamos nuestro culo y parte de nuestra espalda mientras la cabeza y los pies los debemos tener apoyados en el suelo. Que pueda pasar alguien debajo de nosotros.

Streching: Nos cogemos una rodilla y aguantamos con ella pegada a nuestro cuerpo durante 30 " luego cambiamos de rodilla

Curva lateral: nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas e intentamos tocar nuestro costado izquierdo con nuestro brazo derecho y a los 30" cambiamos

Culo arriba: Apoyamos pies y cabeza en el suelo, y levantamos nuestro culo lo más arriba posible haciendo una forma de triángulo con nuestro cuerpo.

Y con esto, hemos acabado nuestra sesión de movimiento de hoy, y espero que os haya gustado 😊

