Actividad: # Nos movemos y nos relajamos

OBJETIVOS

- Aprender a relajarse
- Desarrollar la concentración
- Ser capaz de realizar juegos tranquilos

DURACIÓN

Entre 50 y 60 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 3 años

MATERIAL

- tapones
- celofán

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, ejercitar nuestro cuerpo y ayudar a nuestros músculos a que se muevan, se ejerciten 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.

Hoy vamos a probar a hacer un calentamiento distinto al que llevamos realizado estos días. Y es que, en nuestro calentamiento nos vamos a convertir en distintos animales y os tenéis que mover por la sala donde estéis haciendo el ejercicio de la misma manera que se moverían ellos. Como ya sabéis, en el video, que va con esta ficha, se explica el calentamiento mucho mejor.

Después de hacer el calentamiento, vamos a hacer los juegos de movimiento que nos toca en la sesión de hoy. Primero vamos a hacer una pista de obstáculos y luego algunos juegos más tranquilos que nos ayudaran a trabajar nuestro cuerpo de una manera más relajada.

Pista de obstáculos:

Con un celo por el suelo vamos a crear un circuito por el que irán nuestros vehículos, en este caso, serán tapones de botella (ya que uno de los principales objetivos de estas sesiones es promover la importancia de utilizar materiales que tengamos por casa y de esta manera, tengan una segunda vida u oportunidad).

Primeramente tenéis que planear en vuestra cabeza como queréis que sea el recorrido del circuito, cuantas curvas va a tener, si vais a poner puentes, rectas… como siempre ¡imaginación al poder!

Cuando ya tengáis planeado el recorrido, y con la ayuda de celofán o wasitape, podéis hacer el recorrido en vuestro suelo (ya que el celo es fácil de quitar después) e ir haciendo vuestro recorrido con tranquilidad. Cuando lo tengáis hecho, solo queda probarlo y disfrutarlo.

Gallinita ciega versión 1.0:

Vamos a hacer este juego tan típico pero como sabéis vamos a ponerles unas variaciones para crear una nueva versión del juego tradicional. Primero tenéis que convencer a alguien de vuestra casa para que juegue con vosotros (si es a toda tu familia mucho mejor) y vamos a jugar una partida de la formas más tradicional.

Cuando ya sepamos jugar vamos a hacerle las variaciones y que se convierta en algo más complicado. Nuestra primera variación será que el que hace fe gallinita ciega tiene que llevar algo que tenga sonido (un pito, una campana…) para que el resto vaya con los ojos cerrados y tengan que evitar que les pillen, ya que el único que puede ver es el que lleva la campana.

Otra de las variaciones que podemos hacer es, que el que pilla tenga que intentar buscar objetos mientras también intenta pillar al resto de compañeros, por lo que a parte de agudizar el sentido del odio, también se desarrollar el sentido del tacto.

Y como os digo siempre, dejad volar vuestra imaginación y haced las variaciones que queráis y que hagan el juego más divertido.

Equilibrio:

En este juego vamos a desarrollar el equilibrio de una forma divertida que es como nos gusta trabajar en estas sesiones. Lo vamos a hacer de tres formas distintas.

1° forma: Vamos a intentar movernos desde una zona de la casa a la que este más lejos pero tenemos que ir a la pata coja, y lo iremos complicando poco a poco para que sea más difícil y divertido.

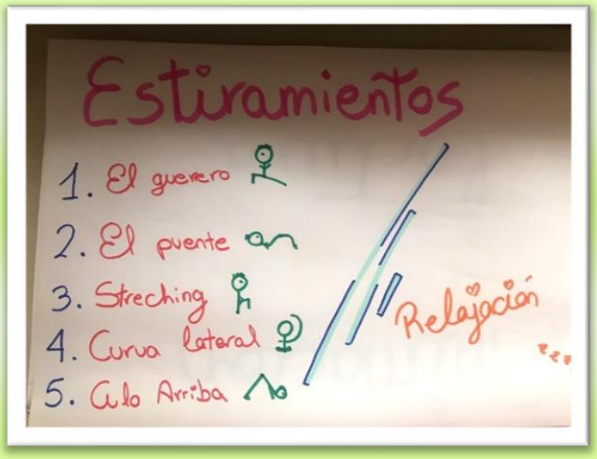
2° forma: nos vamos a subir en algún objeto que sea capaz de sujetarnos y tenemos que aguantar sobre el con una única pierna.

3° forma: crearemos una línea invisible (con celo, con una cuerda, con un metro…) intentando no caernos de ella, ya que si nos caemos seria como si nos cayéramos al vacío. También tenéis que hacerlo de cinco maneras distintas.

Todos estos ejercicios están explicados en el video de una manera más visual y divertidas, así que, apoyaros en el video antes de realizar cualquier ejercicio.

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 😊