

Actividad: **¿Bailamos otra vez?**

OBJETIVOS

- Mover nuestro cuerpo
- Desarrollar el equilibrio y el movimiento
- Ayudar a ejercitar nuestro músculos

DURACIÓN

Entre 30 y 70 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s de infantil y Primaria

MATERIAL

- Cualquier aparato que nos permita escuchar música

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.

Hoy en nuestra actividad principal vamos a bailar y vamos a hacer ejercicios a través de la música, la cual ayudara a ejercitar 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 adaptaros al ritmo e intentar probar pasos nuevos, para las canciones que estáis escuchando.

1. https://www.youtube.com/watch?v=9aaOX_SCKLg
2. <https://www.youtube.com/watch?v=Y8fvYCKjsqc>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=HSry5-qfVFs>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=a5Hp4KOPwRQ>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=n9jzGmFBzx8>

2º ejercicio:

Vamos a escuchar 4 tipos de música diferente, las cuales pertenecen a distintos géneros musicales. Tenéis que moveros / desplazáros 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=rd8ZFtD5rM8>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=UWhCejqb02w>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=2Fy8P1MVfsQ>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=mLkUPdER9VI>

3º ejercicio:

Ahora viene el ejercicio principal. Podéis hacerlo de dos maneras. La primera manera es que escojáis vosotros mismos la canción que queráis bailar e inventaros 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

Madre tierra: <https://www.youtube.com/watch?v=yahggWmgTBU>

Dance Monkey: https://www.youtube.com/watch?v=43pgc7v6_2o

Alone: <https://www.youtube.com/watch?v=RpaY8cLWcYM>

Y con esto acabe nuestra sesión de hoy, espero que os haya gustado, os hayáis divertido y hayáis bailado mucho. Nos vemos en la siguiente sesión 😊