

Actividad: **Juegos caseros con muchos colores**

OBJETIVOS

- Ejercitar nuestro cuerpo
- Bailar
- Aprovechar material que tengamos por casa

DURACIÓN

Entre 60 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- Papel higiénico

DESARROLLO

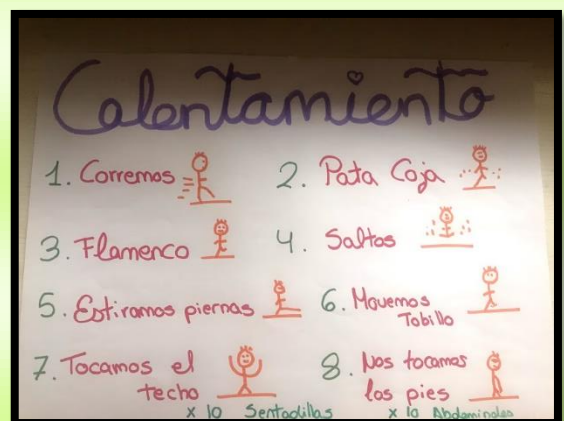
En la clase de hoy vamos a hacer movimiento, lo que también, se puede llamar como psicomotricidad. Y os preguntareis cual es la razón principal de esta actividad, pues es movernos, hacer un poco de movimiento en nuestra casa, que también es bueno moverse, ejercitar nuestro cuerpo y ayudar a nuestros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

Así que ya sabéis que tenéis que ver el video para entender la actividad mucho mejor. Y lo que vamos a hacer es:

El calentamiento:

Haremos ocho ejercicios y como sabréis tenéis que repetirlas cuatro veces, es decir cuatro series de ocho ejercicios. El primero lo podéis hacer a la vez con el video y las siguientes series vosotros solos con el tiempo y el descanso que necesitéis.



Los ejercicios son los siguientes:

1° **carrera:** en el mismo sitio aguantamos 30" de carrera

2° **Salto a la pata coja:** 30 " con cada pierna

3° **Hacemos el flamenco:** nos sujetamos una pierna y aguantamos 30 ", luego cambiamos de pierna e intentamos trabajar el equilibrio.

4° **Salto:** 30" de saltos con los pies juntos y 30" abriendo y cerrando las piernas

5° **Estiramos piernas:** Llevamos el peso de nuestro cuerpo en una rodilla doblada y estiramos la pierna contraria, 30 " y cambiamos.

6° **Rotaciones tobillo:** rotaciones de cada uno de los tobillos durante 30"

7° **Tocamos el techo:** piernas separadas y alzamos los brazos lo más arriba posible. 30"

8° **Nos tocamos los pies:** piernas juntas y sin doblar las rodillas, nos intentamos tocar los pies mientras trabajamos la flexibilidad y la elasticidad.

Después de hacer nuestro calentamiento, vamos a hacer dos juegos utilizando material que podamos tener por casa. Los juegos son:

Bolos caseros: con 9 o 10 rollos de papel higiénico vamos a ponerlo en posición como si estuviéramos en una bolera. Luego con una pelota que tengamos por casa tenemos que intentar derribar todos nuestros "bolos"

Luego también podéis hacerlo de maneras distintas, ya sabéis metiendo variaciones, Podéis hacerlo con los ojos cerrados, de espaldas, con distintas bolas, más cerca más lejos... Ya sabéis sed creativos y buscar mil o tres mil maneras de hacerlo distinto.

Simón dice: todos hemos jugado alguna vez a simón dice, una de las personas dice una acción que tengamos que hacer y el resto lo tiene que imitar. Por ejemplo, simón dice que saltéis 20 veces, simón dice que tenéis que cantar una canción en inglés... Cada vez tenéis que ponerlo más difícil, así que a pensar.

Y luego el momento, nos toca bailar un rato. Os traigo unas cuantas canciones para que mováis un poco el esqueleto y bailéis, cantéis y lo deis todos con unas cuantas canciones. En este caso, os he traído unas canciones de J Balvin basadas en colores, cada una es más animada que la anterior, así que, escucharlas y bailarlas con toda la concentración del mundo.

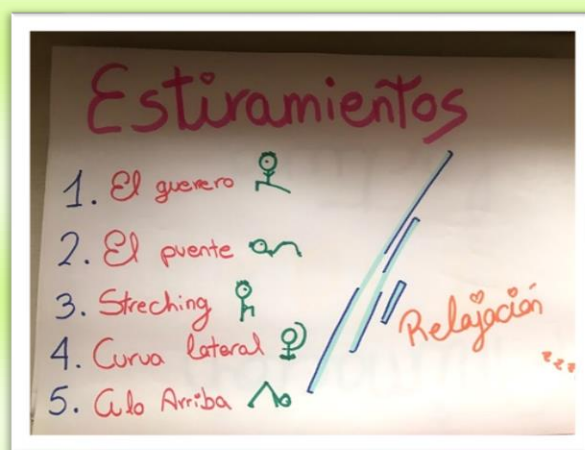
Y ahora vamos a terminar con los estiramientos finales para relajar nuestro cuerpo después del ejercicio que hemos hecho. Son seis ejercicios muy fáciles.

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.

Stretching: 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 😊