



"Me muevo jugando"

Fecha	29-30 abril
Objetivos generales de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el equilibrio• Favorecer el dominio del movimiento.

Actividades previas:

Leemos juntos en familia esta pequeña poesía. Podemos descargarla y que el niño la pinte con ceras de colores.

[Pinchar sobre la imagen para descargar PDF](#)





Actividad:

"Los árboles mágicos"



Objetivos de la actividad

- Mantener el equilibrio de pie, sin desplazarse y cambiando los brazos de posición.
- Descubrir conocer y controlar su propio cuerpo

Materiales necesarios

- Tambor o pandero.
- Saquitos de arena.



¿Qué tengo que hacer?

Nos vamos a convertir en árboles, nuestros pies son la raíces y no se pueden mover. El cuerpo es el tronco y está rígido. Las ramas son nuestros brazos y, como hace viento, se mueven mucho.

Al oír un golpe de pandero, los árboles moverán todo el cuerpo libremente como quieran, exceptuando los pies.

Al oír dos golpes, de nuevo se quedarán inmóviles.

Los golpes de pandero serán cada vez más seguidos.

Variantes (para añadir dificultad, con los más mayores)

1. De pie, con las piernas separadas e inmóviles, cambiar los brazos de posición al oír el pandero (arriba, abajo, hacia la derecha...)
2. De pie, con las piernas juntas, cambiar los brazos de posición al oír el pandero.
3. Agitar los brazos libremente sin mover los pies.
4. Coger un saquito de arena y cambiárselo de mano: de un lado a otro por delante, de un lado a otro por detrás, alrededor del cuello.

Relajación

- Pondremos música relajante,
- Tumbados boca arriba, cerrar los ojos y respirar profundamente.

Ahora que estamos relajados, cerramos los ojos y recordamos las actividades de la sesión: "Habéis movido los brazos con las piernas juntas, separadas y, por último, sin mover los pies. Habéis pasado un saquito de arena de una mano a otra por delante, por detrás, alrededor del cuello y siempre con los pies quietos. Os habéis convertido en "árboles mágicos"

Sugerencia de música relajante: [PINCHA AQUÍ](#)