

SESIÓN RITMO Y MOVIMIENTO

Buenos días a todos,

¿Cómo estáis? Espero que estéis llevando esta situación lo mejor posible. Nosotros vamos a poner un poquito de nuestra parte, moviendo nuestro cuerpecito. EMPEZAMOS...

- Calentamiento: “Este es el baile del calentamiento, pongo mis tobillos en movimiento...”
- Buscad vuestra música favorita y vamos a bailar. Cuando la música suena bailamos, cuando la música pare(necesitamos a alguien que lo haga),nos sentamos en el suelo. Cuando la música vuelva a sonar, volvemos a bailar.
- “Las estatuas”, bailamos cuando suene la música y nos quedamos muy quietos cuando la música pare(recuerda las estatuas tampoco hacen ruidos ni hablan)
- <https://www.youtube.com/watch?v=8YsY9fx5mO0>
- Nos relajamos, nos tumbamos y mentalmente, en silencio, contamos 60 segundos. Cuando hayamos llegado a lo que creemos que son 60 segundos(alguien lo controla con un reloj),nos sentamos.