

SESION PSICOMOTRICIDAD COVI-19: MOVILIDAD ARTICULAR

COMENZAMOS LA SESIÓN

- SENTADOS CON LA ESPALDA PEGADA AL RESPALDO SILLA Y PIERNAS SEPARADAS
- TOMAMOS AIRE POR LA NARIZ Y SOLTAMOS POR LA BOCA (3 veces)
- NOS FROTAMOS LAS MANOS Y COMENZAREMOS A TRABAJAR LA CABEZA

CABEZA:

1. MIRAMOS ENFRENTE Y AHORA BAJAMOS LA CABEZA MIRANDO EL SUELO, MUY DESPACIO. REPETIMOS 10 VECES.

NOS FROTAMOS LAS MANOS

2. MIRAMOS A UN LADO Y DESPACIO MIRAMOS AL OTRO LADO. 10 VECES

NOS FROTAMOS LAS MANOS

3. TOCAMOS CON LA OREJA UN HOMBRO Y A CONTINUACION EL OTRO. 10 VECES.

NOS FROTAMOS LAS MANOS Y NOS TOCAMOS:

- LA FRENTE
- LOS OJOS
- LA NARIZ
- LA BOCA
- EL CUELLO
- LAS OREJAS.

- SENTADOS CON LA ESPALDA PEGADA AL RESPALDO SILLA Y PIERNAS SEPARADAS
- TOMAMOS AIRE POR LA NARIZ Y SOLTAMOS POR LA BOCA (3 veces)
- NOS FROTAMOS LAS MANOS Y COMENZAREMOS A TRABAJAR LOS BRAZOS

MIEMBROS SUPERIORES

1. SUBIMOS LOS HOMBROS Y LOS BAJAMOS. GESTO " NO SE". REPETIMOS 10 VECES

NOS FROTAMOS LAS MANOS

2. BRAZOS EXTENDIDOS. ABRIMOS LAS PALMAS DE LAS MANO Y ESTIRAMOS DEDOS. CERRAMOS LAS MANOS.10 VECES

NOS FROTAMOS LAS MANOS

3. BRAZOS EXTENDIDOS. PALMAS DE MANOS HACIA ARRIBA Y AHORA HACIA ABAJO. 10 V

NOS FROTAMOS LAS MANOS

4. CERRAMOS LOS PUÑOS Y LOS PEGAMOS AL PECHO Y ESTIRAMOS LOS BRAZOS. 10 VECES.

NOS FROTAMOS LAS MANOS

5. ROTACION DE MUÑECAS. SEVILLANAS. 10 VECES.

NOS FROTAMOS LAS MANOS

6. MANOS AL TECHO CON BRAZOS EXTENDIDOS, BRAZOS AL SUELO. 10 VECES

NOS FROTAMOS LAS MANOS

7. BRAZOS ESTIRADOS A LO LARGO DEL CUERPO. ABRIRLOS EN CRUZ. 10 VECES
 - SENTADOS CON LA ESPALDA PEGADA AL RESPALDO SILLA Y PIERNAS SEPARADAS
 - TOMAMOS AIRE POR LA NARIZ Y SOLTAMOS POR LA BOCA (3 veces)
 - NOS FROTAMOS LAS MANOS Y COMENZAREMOS A TRABAJAR LAS PIERNAS

MIEMBROS INFERIORES

1. SUBIMOS UNA RODILLA. CONTAMOS HASTA 5 Y BAJAMOS. AHORA LA OTRA. 10 VECES CADA RODILLA

NOS FROTAMOS LAS MANOS

2. EXTENDEMOS RODILLAS, SUBIMOS UNA Y CONTAMOS HASTA 5 Y AHORA LA OTRA.10 VECES

NOS FROTAMOS LAS MANOS

3. PIES JUNTOS: ELEVAMOS LAS PUNTAS DE LOS PIES Y APOYAMOS TALONES. CONTAMOS HASTA 5 Y LAS BAJAMOS. 10VECES.

NOS FROTAMOS LAS MANOS

4. PIES JUNTOS: ELEVAMOS LOS TALONES Y APOYAMOS LAS PUNTAS. CONTAR HASTA 5 Y BAJAR.10 VECES.
5. SENTADOS, HACEMOS COMO QUE ANDAMOS. DAREMOS UNOS 30 PASOS.

NOS FROTAMOS LAS MANOS Y NOS DAMOS UN APLAUSO.

DESPEDIDA

Enlace:

https://drive.google.com/file/d/1qOtKghHSTbC8aWw6LJwSHFbJ_Mo2Lst/view?usp=drivesdk