

SESION Nº 2 PSICOMOTRICIDAD COVID-19

1. SALUDO Y PASAR LISTA.

CALENTAMIENTO

- 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.

1.1. ARRIBA Y ABAJO . 10 VECES

1.2. MIRAR A UN LADO – AL OTRO. 10 VECES

1.3. SEVILLANA 10 VECES

1.4. MANOS ENCIMA RODILLA- FLEXIONAMOS CODOS TOCANDO HOMBROS 10 VECES.

1.5. SUBIMOS Y BAJAMOS HOMBROS “NO SE” 10 VECES

1.6. SUBIMOS UN BRAZO- OTRO ABAJO Y CAMBIO. 10 VECES

1.7. RODILLAS JUNTAS- SEPARA RODILLAS. 10 VECES

1.8. SUBIMOS UNA RODILLA. DESPUES LA OTRA. 10 VECES

1.9. PIES: PUNTAS-TALONES “MAQUINA DE COSER” .10 VECES.

2. DESARROLLO CON COJIN, PELUCHE

2.1. COGEMOS COJIN CON AMBAS MANOS. HACIA ADELANTE Y AL PECHO. 10 VECES. VOLVER A REPETIR MISMO EJERCICIO.

2.2. COJIN CON AMBAS MANOS. AUN LADO DE LA CINTURA Y AL OTRO. 10 VECES. VOLVER A REPETIR EJERCICIO.

2.3. COJIN AMBAS MANOS ENCIMA DE RODILLAS. SUBIR COJIN POR ENCIMA CABEZA, BRAZOS EXTENDIDOS.VOLVEMOS CON COJIN A RODILLAS. 10 VECES.

2.4. CON AMBAS MANOS COGEMOS COJIN SOBRE RODILLAS Y BAJAMOS EL COJIN A LOS PIES Y VOLVEMOS A SUBIR A RODILLAS. 10 VECES.

2.5. COJIN AMBAS MANO , BRAZOS EXTENDIDOS SOBRE CABEZA Y BAJAMOS A LOS PIES. VOLVER A LA CABEZA Y REPETIR 10 VECES

2.6. COJIN EN UNA MANO. LO DEJO EN EL SUELO POR UN LADO DE LA SILLA Y LO COJO. 5 VECES UN LADO Y OTRAS 5 EL OTRO LADO.

- 2.7. COJIN EN EL SUELO. PASAMOS UN PIE POR ENCIMA Y DESPUES EL OTRO. VOLVEMOS AL PUNTO INICIAL. 10 VECES. VOLVEMOS A REPETIR EL EJERCICIO.
- 2.8. COJIN ENTRE RODILLAS E INTENTAMOS APRETARLO. 10 VECES. REPETIMOS EJERCICIO.
- 2.9. COJIN EN LA CABEZA. INTENTAR MANTENER SIN COGERLO CONTANDO HASTA 10.

3. VUELTA A LA CALMA

-SENTADOS CON LA ESPALDA PEGADO AL RESPALDO SILLA Y PIERNAS SEPARADAS

- TOMAMOS AIRE POR LA NARIZ Y SOLTAMOS 3. VECES

- NOS FROTAMOS LAS MANOS Y MASAJEAMOS:

1. LA FRENTE
2. LOS OJOS
3. LA NARIZ
4. LA BOCA
5. EL CUELLO
6. LOS BRAZOS. PRIMERO 1 . DESPUES EL OTRO. DEL HOMBRO A MANO
7. LA BARRIGA
8. LAS PIERNAS. DESDE MUSLO A TOBILLO. MISMO TIEMPO

DESPEDIDA

Enlace:

<https://drive.google.com/file/d/14DGNGeYZZO0j4ckULioOM7hoh4fMzBVd/view?usp=drivesdk>