



15 minutos



Intramuros



Moderada

ACTIVIDAD

Preguntas de inicio: ¿A quién recurrimos cuando necesitamos ayuda? ¿Qué debemos decir para pedir algo? Y luego, ¿Cómo lo agradecemos?

Tarea docente: Explicar al curso que van a representar los engranajes de una cajita musical, que necesita de mucha energía y colaboración para funcionar. Formar parejas que se sitúen en todo el espacio de la sala realizando la misma secuencia de ejercicios.

1. El/la docente le pide al curso, que por favor ayuden a poner en marcha la cajita de música.

2. Las parejas deben saludarse con un apretón de manos y un abrazo antes de comenzar los ejercicios y decirse que se ayudarán mutuamente.

Ejercicios:

- Se sientan en el suelo frente a frente, juntan plantas de los pies con las piernas estiradas. Se toman de las manos y comienzan un vaivén, llevando el tronco hacia atrás mientras el/la otro/a se inclina hacia adelante y viceversa (15 segundos).

- Se afirman con las manos en el suelo y con las plantas juntas, suben y bajan las piernas rápidamente (15 segundos).

- Se separan un poco y llevan ambas piernas al aire, realizando tijeras, juntando y separando piernas (20 segundos)

- Juntan las plantas de los pies, separan y juntan las piernas como un acordeón (15 segundos).

- Se ponen en posición de plancha y chocan las manos derechas primero, luego las manos izquierdas (10 veces).

- Se ponen de pie, se toman las manos y realizan 15 sentadillas, sin soltarse.

3. Cuando la cajita de música está lista para funcionar todos/as se dan las gracias y corren a abrazar al/la docente. Cantan una canción de su elección y bailan como prefieran.

Sugerencia: Variar los movimientos y su intensidad.

