

# SESIÓN 5

## 1.A MOVER EL ESQUELETO.

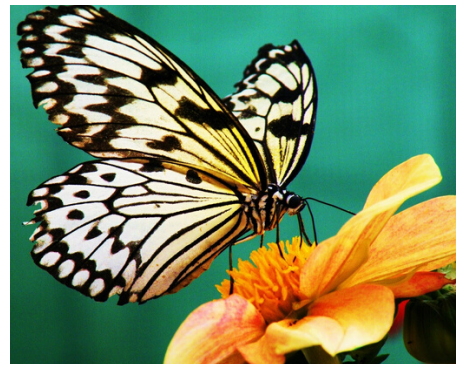
Comenzamos bailando esta animada canción para calentar y activar nuestro cuerpo.

- I Gotta Feeling: <https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8>

Mírala bien por lo menos una vez para aprender los pasos de baile y repítela sin fallos.

## 2.LOS ANIMALES.

Recorre el pasillo de casa imitando a los siguientes animales.





# SESIÓN 5

## 3. ¡A SALTAR!

Con cinta de carrocerero, adhesiva, tiza... marcáis en el suelo líneas separadas unas de otras.



Hacemos diferentes tipos de saltos, os doy unos ejemplos pero podéis realizar todos los que se os ocurran.

- A pies juntos pisando o sin pisar las líneas.
- Saltos hacia delante, hacia atrás o de lado.
- Apoyando cada vez un pie entre líneas (derecho-izquierdo-derecho...).
- Saltos de rana (arriba-abajo).
- Saltos con piernas abiertas.
- A la pata coja.
- Salto a pies juntos encima de la línea, salto abriendo piernas entre líneas.
- Salto de la 1ª línea a la 3ª, de la 3ª a la 5ª...
- Saltos girando a la vez.
- Saltos de conejo: apoyo manos lejos y luego salto con los pies acercándolos a las manos (lo tenemos hecho en clase).
- Saltar lo mas lejos posible, desde la primera línea hasta donde podamos.

## 4. RELAJACIÓN.

Tumbados en el suelo, cerramos ojos, imaginamos que estamos tumbados en la playa, en la arena, que nuestro cuerpo pesa mucho y se va hundiendo y relajando sobre la arena mientras escuchamos el mar y respiramos tranquilamente. Podéis poner esta música o la que queráis: <https://www.youtube.com/watch?v=9zNJr2M1aCs>

**¡¡¡NO OS OLVIDÉIS DE LAVAR LAS MANOS!!!**

