Jcmadrid
DEPORTE Y CULTURA

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES COMPLEMENTARIAS Y DE CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR EN LOS HOGARES DEL ALUMNADO DEL DISTRITO CENTRO

BLOQUE III ACTIVIDADES EDUCATIVAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Una parte que mueve a todas "Para empezar siempre es importante dar el primer paso, pero ¿cómo es ese paso?
OBJETIVOS	- buscar nuevos movimientos a partir de diferentes partes de nuestro cuerpo por una parte - desarrollo de la percepción o darnos cuénta de la movilidad de articulaciones y como pueden darnos un movimiento a partir de ellas. - desarrollo de concentración y sesinsibilidad corporal. - jugar con los diferentes centros del movimiento corporal y variarlos
DURACIÓN	Esta actividad puede desarrollarse como un calentamiento más dinámico y en movimiento. Puede realizarse en 20 mins
MATERIAL	Tu propio cuerpo, ropa cómoda, pies descalzos y ganas de moverse
DESARROLLO	- empezaremos moviendo todo el cuerpo desde una postura base quita, movimiento articular para calentar las diferentes partes. - A partir de una parte del cuerpo (oreja, frente, cuello, hombros...) ver el movimiento que se puede hacer si todo va en dirección a la fuerza de ese movimiento desde ese punto.