

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	"Hacer con todo el cuerpo" Actividad recomendada para mayores de 10 años, 10 incluidos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Concentración del cuerpo en una acción sencilla y su desarrollo. - Ver cómo nuestro cuerpo hace el movimiento y qué partes se utilizan en él. - Poder hacer una misma cadena con una parte de nuestro cuerpo, observar qué hace cada parte sola y luego volver al conjunto. - como podemos mover o crear de una cosa otra diferente solo cambiándole la dirección. - jugar con el ritmo interno de un movimiento a otro, nos ayuda a crear nuestra propia música y movimiento entre una parte y otra.
DURACIÓN	40 mins mínimo, lo que dure va a ser por lo que vosotros hagáis, ¡si os ponéis a ello y probáis seguro que estáis hasta más!
MATERIAL	solo necesitamos nuestro cuerpo, ropa cómoda, estar descalzo y toda toda nuestra imaginación y concentración
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer una cadena de cinco acciones que podemos hacer: abrir una ventana, regar una planta, cavar... tienen que ser cinco sencillas. - ver cómo nuestro cuerpo se mueve en cada una de ellas - hacer esas acciones como están ordenadas pero solo con una parte del cuerpo de menos a más: ojos, sumar cabeza, sumar tronco, sumar brazos, sumar piernas. - cambiar la dirección en la que hacemos las acciones. - una vez cambiadas jugar con el ritmo: pasar de una otra lentamente o rápido, no vale que hagamos ahora rápido, ahora lento y otra vez así, sed creativos, haced vuestra propia música con vuestro cuerpo, vuestro propio ritmo.

