

EQUILIBRIO CASERO

Actividades para realizar en casa para edades entre los 18 hasta 50 años

Las actividades de estas sesiones van enfocadas a que el rango de esta edad se puedan divertir y pasar un rato agradable.

Son actividades propuestas para las edades entre los 18 y 50 años, y esperamos que os resulten divertidas, lúdicas, y paseís un rato divertido y entretenido en casa.

Para realizar las actividades utilizaremos materiales que haya por casa e irán por sesiones de entre 30 a 45 minutos cada una.

Podéis también realizar dichas actividades acompañados de personas de otras edades, así que "a divertirse". Esperamos que os sirvan para que desconectéis y hagais algo diferente para estos días.

SESIÓN: N° 2

EDAD: 18 a 50 años

MATERIAL: Pelotas de papel, música, bolas de algodón, bol, plato.

LUGAR: Salón o habitación.

ACTIVIDADES

Calentamiento: 10 minutos

1. Antes de empezar cualquier juego o actividad dedicaremos 5 minutos a realizar una serie de estiramientos y movimientos articulares de las distintas partes de nuestro cuerpo.
2. Daremos una breve explicación a los niños y niñas de los ejercicios que vayamos realizando.
3. "Pasarela": Mientras suena un hilo musical, se trata de ir de un lado al otro del salón o habitación en línea recta. Se puede ir primero dando pasos normales hasta dar los pasos tocando la puntera de un pie con el talón del otro pie. Se hará primero con los brazos a la altura de las caderas y por último con los brazos a la altura de los hombros.



Podemos hacer un breve descanso para hidratarnos.



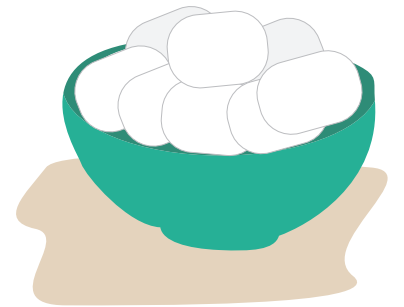


PARTE PRINCIPAL: 30 minutos.

1. “Equilibrio esquivo”: Se trata de empezar en equilibrio con los pies juntos, mientras la otra persona, lanza pelotas de papel a la altura de la cabeza. Luego se pasará a la posición de pata coja. Pondremos música ambiental. 15 minutos.



2. “Recogida del algodón”: Se llenará un bol con bolitas de algodón. Se trata de transportar las bolitas de algodón a un plato. Se intentará realizar en el menor tiempo posible. 15 minutos.



VUELTA A LA CALMA: 5 minutos.

1. Ejercicio de relajación: Sentados en el suelo con los ojos cerrados. Nos imaginamos que un hilo nos está tirando en sentido vertical y notamos como se estira nuestra espalda.



2. Recogida del material y aseo.

Esperamos que con esta primera sesión paséis un rato divertido con los niños y niñas.

