**Sesión guiada de psicomotricidad. Circuito. Clase lila**

**Temporalización:** 45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

* Conocimiento del cuerpo
* Coordinación motriz
* Conocer el espacio
* Equilibrio

**Recursos: instalación y material**

* Material: El propio cuerpo, aros y bloques.
* Instalación: el gimnasio

**Agrupamientos:** Individual y grupo clase

**Calentamiento:**(10 minitos)

* Iremos moviendo las distintas partes del cuerpo muy despacio para ir calentandolas, empezando por los tobillos realizando pequeños circulos, las rodillas,flexionandolas un poco y realizando pequeños círculos tambien, las caderas flexionando ligeramente cada rodilla alternativamente; seguiremos con la cintura moviendonos y mirando hacia un lado y el otro, hombros, codos, manos, dedos y cuello.
* Cantaremos y subiremos las rodillas al ritmo de la canción "el baile del movimiento", primero despacio, luego un poco más rápido y por ultimo muy rápido, dandonos con los pies en el culete .

**Parte fundamental:**(25 minutos)

* Todos de pie, junto a la pared del gimnasio, imaginamos que estamos en una isla donde estamos a salvo de unos tiburones que tienen mucha hambre y que se encuentran en el centro, asi que debemos permanecer quietos pegados a la pared, y cuando de la seño de aviso de que podemos cruzar porque se han quedado dormidos, lo haremos rapidamente a la otra pared del gimnasio, que es otra isla donde estaremos a salvo otra vez. Cruzaremos de distintas maneras: nadando para delante, para atrás, a la pata coja, con las dos piernas juntas dando saltos, volando como mariposas, etc..( 10 minutos)
* Establecemos un circuito en el gimnasio con aros, bloques y tunel, en el cual los aros se ponen en fila por los que deben saltar con los dos pies juntos para llegar a los bloques, por donde tienen que pasar andando, manteniendo el equilibrio teniendo cuidado de no caerse al suelo, para finalmente reptar por el interior del tunel hasta conseguir salir.(15 minutos)

**Relajación :**(10 minutos)

Nos tumbamos en el suelo e imaginamos que estamos en la playa tomando el sol, pero que no quema, hace un poco de brisa y estamos muy agustito en la arena, encima de nuestras toallas blanditas, escuchando las olas del mar (hacemos el sonido del mar) y al fondo se escucha una suave sirena de un barco muy lejano(hacemos el sonido del barco), pero estamos tan agustito que seguimos tumbanos,no tenemos ganas de mirar, hasta que el barco suena mas fuerte y nos incorporamos para ver por donde va, sentandonos tranquilamente. (5 minutos)

Nos sentaremos y comentaremos la sesión (5 minutos).