**Sesión libre de psicomotricidad. Clase lila**

**Temporalización:** 45 minutos aproximadamente

**Objetivo:**

* Conocimiento del cuerpo
* Coordinación motriz
* Conocer el espacio
* Expresión corporal y creatividad.

**Recursos: instalación y material**

* Material: El propio cuerpo, objeto que haga de zapatilla y aros.
* 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)

* Jugamos a la zapatilla por detrás. Los niños se colocan en corro en el suelo, sentados, uno de ellos estará de pie fuera del corro con "la zapatilla" en la mano. Los que están sentados cierran los ojos para no ver a quien le dejará la zapatilla, ya que cuando terminen de cantar la canción, la zapatilla la habrá dejado en el suelo, detrás de algun niño/a. Quien la tenga detrás, deberá levantarse para pillar al que estaba de pie y le puso la zapatilla, y este debe ocupar el sitio que ha quedado libre en el corro.( 10 minutos)

Canción:

A la zapatilla por detrás, tris, tras;

ni la ves ni la verás, tris, tras:

mirad p´arriba que caen judiías,

mirad p´abajo que caen garbanzos,

a dormir, a dormir, que los reyes van a venir.

* Juego libre con los aros(15 minutos)

**Relajación :**(10 minutos)

Nos tumbamos en el suelo e imaginamos que estamos en bosque, y escuchamos a los pajarillos cantar suavemte porque estan contentos y nosotros muy tranquilos porque nos gusta mucho como cantan (imitamos el sonido de los pajarillos), cerramos un poco las persianas e imaginamos que se hace de noche y que nos dormimos porque estamos muy cansados, nos pesa todo el cuerpo y queremos descansar. Pasado un ratito, se hace de día y nos despertamos despacito, abriendo suavente las persianas y nos sentamos.(5 minutos).

Nos sentaremos y comentaremos la sesión (5 minutos).