

MOVIENDO EL CUERPO

Departamento de Psicología



Iniciar con respiración para activar el cuerpo

SIENTATE CON ESPALDA RECTA EN TU SILLA Y MANOS SOBRE TUS MUSLOS.

- INHALA EN CUATRO TIEMPOS Y BOTA EL AIRE EN DOS TIEMPOS

Este ejercicio lo utilizaremos para comenzar, ya que oxigena tu cerebro y le envía indicaciones al cuerpo para activarse.

Repite este ejercicio tres veces antes de proseguir con la siguiente diapositiva.





Movimientos para los más pequeños (APP)

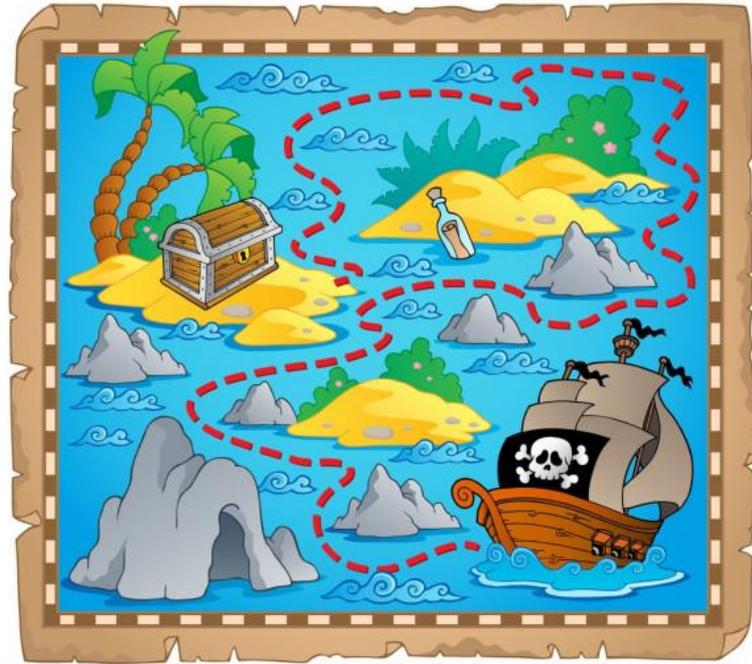
- <https://family.gonoodle.com/channels/en-espanol>
- Esta página es de carácter gratuito y la pueden utilizar los padres para agilizar el movimiento, el canto y potenciar la energía de sus hijos.





Búsqueda del tesoro:

- Padres deben realizar un mapa, puede ser un juego muy simple o elaborado, dependiendo del tiempo y la edad.
- Se debe esconder un objeto o varios en el hogar.
- Es importante realizar pistas para que no sea un juego frustrante. Elija un premio que sea atractivo para el alumno de acuerdo a su edad.





Yincana:

- Es un conjunto de pruebas ya sean de destreza o ingenio que se deben pasar con el fin de llegar a la meta, pero siempre poniendo por delante la diversión.
- No suelen llevar adherido un premio. **El premio es la satisfacción personal de haber llegado al final descubriendo los enigmas y realizando las pruebas.** Esto será una enseñanza importante para sus hijos: la satisfacción no depende de cosas materiales, sino de un trabajo bien hecho.





Congelado:

- Se trata de bailar al ritmo de la música y cuando la música pare hay que quedarse en la misma posición sin moverse. El que se mueva será eliminado.





Puntería:



- El juego consiste en arrugar hojas de papel de diario para formar pelotas, esto es un buen ejercicio para las manos y los brazos.
- Luego, poner canastos o cajas y marcar una línea desde donde los jugadores deben tirar su pelota e intentar apuntarle a las cajas.
- Para mayor complejidad y diversión se puede poner cajas de diferentes tamaños y jugar dando puntos, mientras más difícil o chica la caja, más puntos ganan.





BAILE!

Ejercicio para jóvenes y adultos





Baile entretenido para realizar en familia

- <https://www.youtube.com/watch?v=kIF63J-jaol>
- 43 minutos de baile entretenido, para realizar con jóvenes y/o adultos.





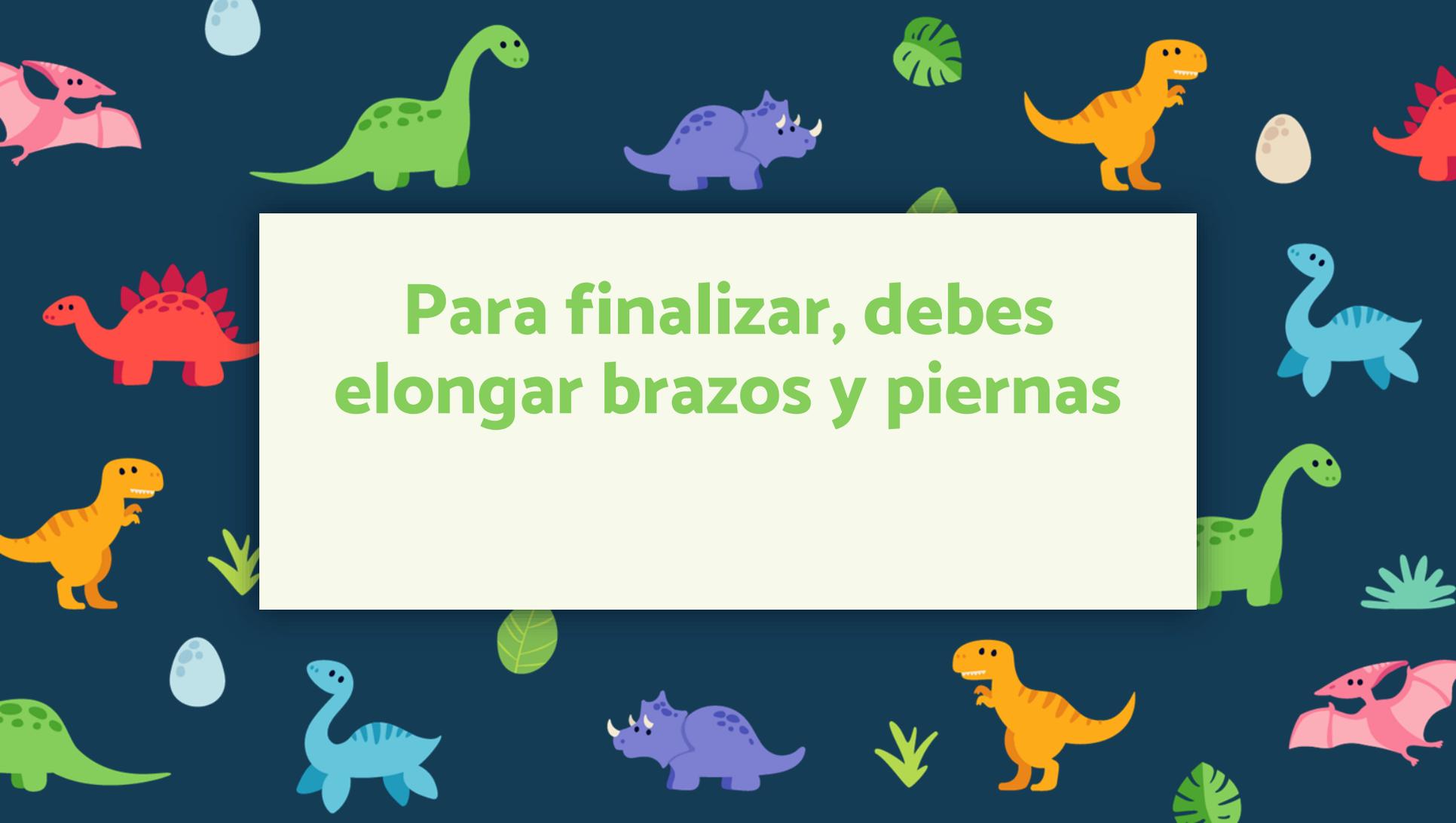
Body combat en familia.

- <https://www.youtube.com/watch?v=a2GOOXkXlnY>



- 44 minutos de Body combat, que finaliza con elongación para relajar el cuerpo.
- Para Jóvenes y/o adultos.





**Para finalizar, debes
elongar brazos y piernas**



Finalizar con respiración para relajar el cuerpo

SIENTATE CON ESPALDA RECTA EN TU SILLA Y MANOS SOBRE TUS MUSLOS.

- INHALA EN DOS TIEMPOS Y BOTA EN CUATRO TIEMPOS

Esta respiración, sirve para ir relajando el cuerpo luego de una rutina de movimiento.



Repite esta indicación tres veces