MÉRCORES 15 DE ABRIL DE 2020

RELAXACIÓN

1. Sesión de automasaxe.
2. PROCEDEMENTO:

⇒ Imos a falar e imitar diferentes accións para traballar a respiración.

- Cheiro o aroma do chocolate quente que temos preparado: *respiramos fondo polo nariz varias veces.*
- O chocolate está demasiado quente, hai que enfrialo: *poñemos as mans en forma de tazón e sopramos longamente pola boca.*
- Bebémolo: *imitamos a acción aspirando ruidosamente e despois sopramos abrindo a boca.*
- Imos ao baño: *imitamos a acción de camiñar cun movemento de dedos.*
- Lavamos o pelo: *dámos unha masaxe na cabeza coas puntas dos dedos.*
- Lavamos a cara: *poñemos as palmas das mans sobre os ollos e dos dedos cara arriba. Baixamos as dúas mans ao mesmo tempo ata que a punta dos dedos chegue á altura do mentón.*
- Lavamos o peito e o abdome: *as dúas mans efectúan movementos xiratorios sobre o peito e o abdome.*
- Lavamos os brazos: *estendemos o brazo esquerdo coa palma da man cara o chan. Poñemos a man dereita sobre o ombro esquerdo e deslizámola suavemente ao longo do brazo ata a punta dos dedos. Xiramos o brazo coa palma da man cara arriba e facemos o mesmo exercicio. Repetimos estas dúas etapas co brazo dereito.*
- Lavamos as pernas: *poñemos unha man sobre cada muslo. Descendemos as dúas mans ao mesmo tempo cara os nocellos.*

CRA Ponte da Pedra

MÉRCORES 15 DE ABRIL DE 2020

CONTO

https://www.youtube.com/watch?v=LZiYXnC5KGA&t=52s

1. Podemos dramatizar o conto e formar parte da familia que xunta atravesa os diferentes obstáculos para achegarse ao seu obxectivo final: cazar un oso.
2. Lembra as diferentes onomatopeas e imita como te moverías por cada medio.
   FIÚS, FIAS!!(herba); PLAX, PLOX!! (río); CHAF, CHOF!! (lameira); PATÁN, PATÍN!! (monte); XIU, XUUUU!! (treboada); TIP, TAP!! (cova).
3. Escribe o título do conto e debuxa o que máis che gustou del.
4. Disfrutade da canción: https://www.youtube.com/watch?v=DxJJr-jtslw

CRA Ponte da Pedra