

# Psicomotricidad

*¡Buenos días! ¿Cómo están? Espero que estén aprovechando al máximo esa horita que pueden salir a la calle, paseando, jugando, tomando el sol, respirar aire limpio... Recuerda respetar la regla de los cuatro 1. Una vez al día, una hora, un adulto y más de un metro de distancia de seguridad, si nos encontramos con un/a amiguit@*

*Muchos besos.*

## 1º sesión:

- A bailaaaaarr!!! Pon los siguientes videos y baila con ellos. Luego, busca tu canción favorita y bálalo también. Invita a tu familia a que baile y disfrute de este momento contigo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=1I3aMmVjMaY>

<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

## 2º sesión

- Sesión de yoga. Coge una alfombra o esterilla y ponte de manera cómoda. Haremos las posturas de los animales. Estas son: la postura del gato, la postura del perro y la postura de la cobra.

Podrás seguir este video para realizarlas:

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

- Ahora, debes hacer estas tres posturas pero con una canción diferente que a ti te guste mucho. Recuerda hacer las 3 posturas diferentes.

Añado 3 canciones diferentes para que si quieres, puedas usarlas.

<https://www.youtube.com/watch?v=nq4FRO0NKxc>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=NzJzNDf14H4>