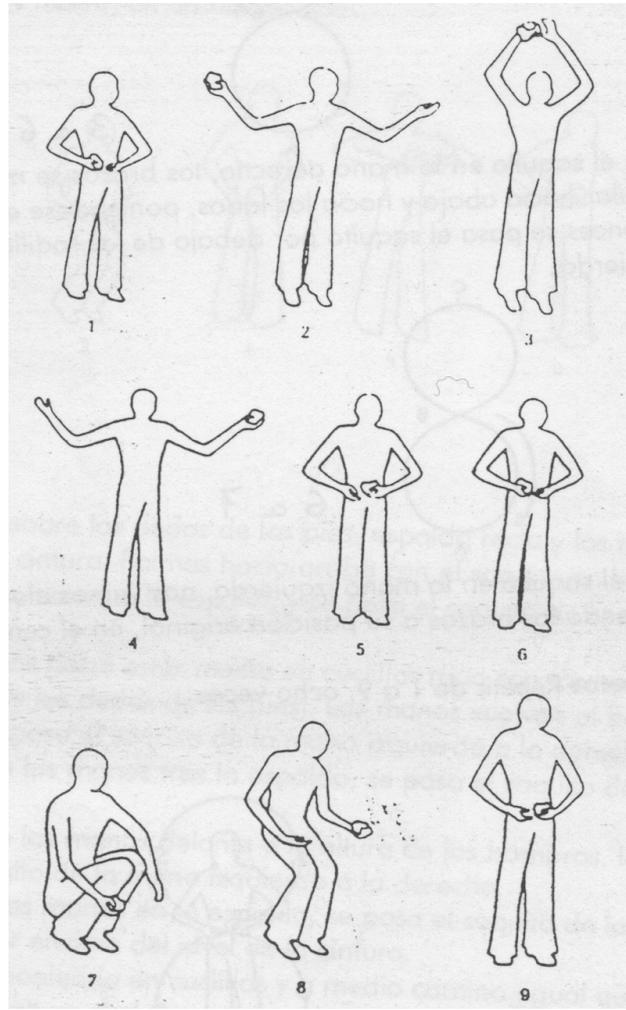


## ORIENTACIÓN ESPACIAL Y MOVIMIENTO (VII)

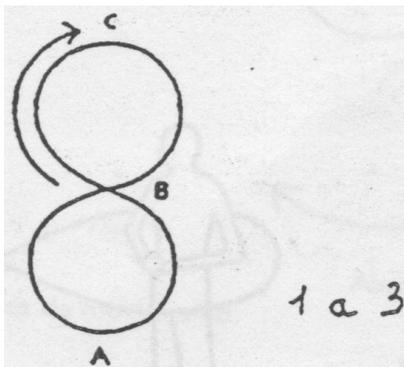
2º



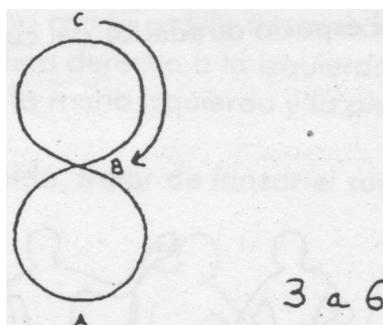
### EJERCICIO 7. FIGURA DEL 8 DE PIE (Con saquito)

Estimula la conciencia del espacio alrededor del cuerpo e incorpora la dirección diagonal.

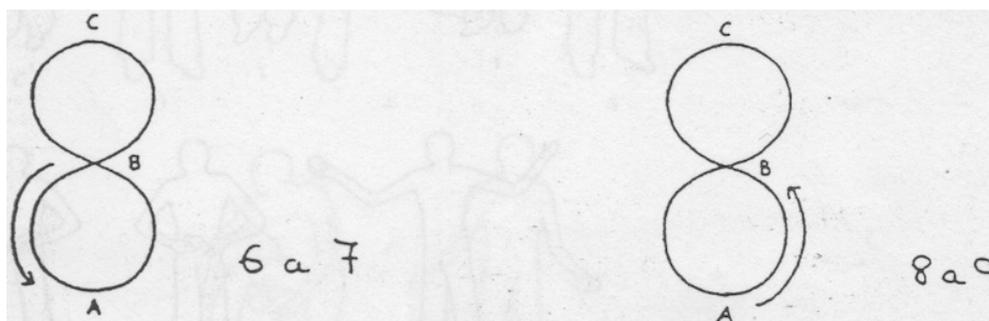
1. Manos cerradas junto al punto central (ombligo), saquito en la mano derecha. Pies juntos en el suelo.
2. Ambos brazos se abren en un movimiento circular hacia los lados y hacia arriba, al mismo tiempo que se eleva sobre la punta de los pies.
3. De puntillas y con los brazos sobre la cabeza, se pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.



4. Ahora el saquito está en la mano izquierda, los brazos vuelven al lado del cuerpo y posamos los talones en el suelo.
5. Volvemos de nuevo a la postura inicial, esta vez con el saquito en la mano izquierda.
6. Se pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.



7. Con el saquito en la mano derecha, los brazos se mueven con movimiento circular hacia abajo y hacia los lados, poniéndose en cuclillas con la espalda recta. Entonces se pasa el saquito por debajo de las rodillas, de la mano derecha a la izquierda.



8. Con el saquito en la mano izquierda, nos vamos elevando hasta estar de pie, volviendo los brazos a su posición original, en el centro.

- Repetir del 1. al 8. ocho veces.

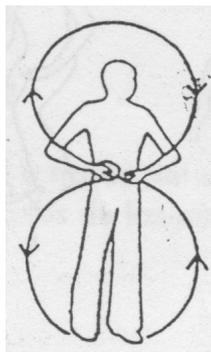
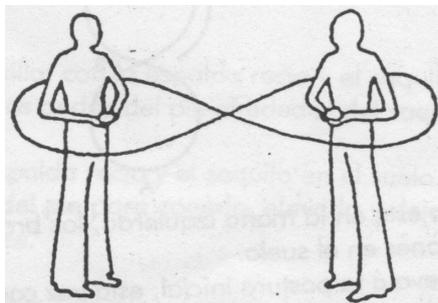


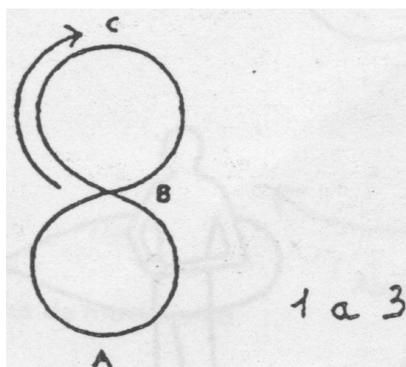
Diagrama de movimiento

- Se puede variar el ejercicio: dos personas, una frente a la otra. Una sujeta el saquito en su mano derecha y lo lanza a la mano derecha de la otra persona y ésta lo pasa alrededor de su espalda cambiándolo a la mano izquierda. Entonces lo lanza a la mano izquierda de la otra persona. Así han vuelto a la posición inicial habiendo creado una figura horizontal en forma de 8 alrededor de ambas personas.



Estimula la conciencia del espacio alrededor del cuerpo e incorpora la dirección diagonal.

1. Manos cerradas junto al punto central (ombligo), saquito en la mano derecha. Pies juntos en el suelo.
2. Ambos brazos se abren en un movimiento circular hacia los lados y hacia arriba, al mismo tiempo que se eleva sobre la punta de los pies.
3. De puntillas y con los brazos sobre la cabeza, se pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.



(Continúa en el VIII)

Aportación de Carolina Richter D.