

Guía musical 1



Guaaaauuuu!!!

En esta guía aprenderemos una linda canción...

Pero antes, ¿Te acuerdas lo que siempre realizamos antes de comenzar una clase?

A continuación te invito a realizar una serie de ejercicios corporales para que te puedas relajar un momento!!!!

Guaaaauuuuu!!!!

Ejercicios de relajación

(1) recuéstate unos minutos con los ojos cerrados y respira profundamente. (3 minutos)



(2) utiliza esta posición para focalizar tu mente en cosas, hechos o circunstancias que te alegren, manteniendo tus ojos cerrados y respirando profundamente. (5 minutos)



(3) Junta tus manos, estírate e inclínate hacia los lados, como lo muestra la imagen. (1 minuto por cada lado).



(4) con la ayuda y supervisión de un adulto, realiza alguno de los ejercicios de relajación de la siguiente imagen. (3 minutos)



PAÑUELITO BLANCO

Pañuelito blanco agranda la ronda de la
verdad

Pañuelito blanco viendo tu vuelo quiero
cantar

Mi abuela tiene un pañuelito
que mucho tiempo cuidó
y a veces cuando está cansada
me pide sonriendo que lo cuide yo.

Con el pañuelito bailamos
pero al dejar de bailar
secamos una lagrimita porque los
recuerdos nos hacen llorar.

Pañuelito blanco

hasta la plaza quieres volar

Pañuelito blanco siempre te vamos a
acompañar

Vuela pañuelito blanco
Vuela, que no te olvidamos
Vuela pañuelito blanco
Vuela mientras caminamos
mientras caminamos
mientras caminamos



Link de la canción

<https://www.youtube.com/watch?v=8DmlEur5ZMY>