

PSICOMOTRICITAT A CASA

SETMANA DEL 27 AL 30 D'ABRIL.

Hola a tots! Espere que es trobeu molt bé. Aquesta setmana us propose jocs amb materials que tingueu per casa, com pot ser una fulla de diari, de revista o de paper. Ànim i a gaudir!

CALFAMENT

Comenceu triant dos o tres cançons en anglès per a preparar el cos per a fer exercici. Podeu mirar les entrades anteriors a la web del col.le. Trobareu moltes possibilitats a la web de Super Simple Song o Patty Sukla.

ACTIVITATS

Cursa de fulles: Agafeu dos fulles de paper d'una grandària mínima de DIN A4. Han de ficar-se d'amunt d'una de les fulles amb els peus junts, i han d'anar alternant cada fulla cada vegada, ficant els peus en una i replegant la que han deixat enrere per posar-la davant. Aixina successivament fins que arriben al final de la sala o de la distancia marcada. Han de avançar posant els peus dins de la fulla sense xafar el terra. Si poden fer-ho amb un germà o familiar es fan curses paral·leles a veure qui arriba primer.

A ballar!: doneu al xiquet una fulla gran (de diari, per exemple). Se posen damunt de la fulla i es posa música per a ballar. Als 10 segons (aproximadament) es para la música i se dobra la fulla per la meitat. Se torna a posar la música i continuen ballant altres 10 segons. Aixina anem fent la fulla més xicoteta doblant-la per la meitat cada vegada. El repte és aconseguir ballar sense caure ni eixir-se de la fulla cada volta més menuda. Si poden ballar dos germans a la vegada en una mateixa fulla és més divertit.

Més lluny!: botar des de una paret fins arribar al full (sense xafar-lo, només servís per marcar la distància). Anar allunyant el full cada vegada més per millorar el repte.

Circuit: disposeu fulles de paper per el terra, fent un camí. El xiquet ha de tancar els ulls i deixar-se guiar per un altre. Les consignes se li expliquen i s'heu assegurar que el xiquet les comprèn abans de començar el circuit. Per exemple, si ha de caminar recte li toquem el cap. Si ha d'anar a la dreta se li toca la mà o el muscle dret, i lo mateix cap a l'esquerra.

<https://photos.app.goo.gl/UZSmb9AURvUJgXv56>

RELAXACIÓ

Podeu ficar música clàssica i donar-li les fulles al xiquet/a. Li expliqueu que han d'escoltar la música i deixar-se anar, i fer amb la fulla el que la música els evoque. Es poden fer formes arrugant la fulla o trencar-la en trossets, fer boletes i bufar-les, ballar amb ella, llançar-la per l'aire, esquinçar-la, etc. Doneu-li total llibertat per que faja el que vulga.

També podeu ficar música relaxant i tancar els ulls, portant l'atenció a la respiració o fer un poquet de ioga. Teniu moltes opcions a les propostes anteriors. Un beset molt fort i que passeu bona setmana.

ESPERE QUE GAUDIU MOLT FENT AQUESTES ACTIVITATS I SI VOLEU PODEU CONTAR-ME COM US HA ANAT AL MAIL DEL COL.LE (INFMEDMEL@GMAIL.COM) O A LA WEB (MEDITERRANIMELIANA.NET). UNA ABRAÇADA BEN FORTA I ESPERE QUE ENS TORNEM A VEURE MOLT PROMPTE.