

## PSICOMOTRICITAT A CASA

### SETMANA DEL 4 AL 8 D'ABRIL.

Hola a tots! Espere que us trobeu molt bé. Aquesta setmana us propose jocs amb gots de plàstic o paper o pots que tingueu per casa. Let's go!

### CALFAMENT

Comenceu triant dos o tres cançons en anglès de les recomanades a les propostes anteriors. Trobareu moltes possibilitats a la web de Super Simple Song o Patty Sukla.

### ACTIVITATS

1. Fiqueu en línia recta els gots, cara cap avall, amb un espai de dos palms aproximadament entre un i altre. Els xiquets es posen al principi de la filera i han de botar els gots amb les cames obertes, i tancar-les als espais sense got. Quan acaben la filera han de tornar serpentejant per el mateix camí, fent corbes per evitar els gots.
2. Ara faran la filera però quan boten damunt d'un got amb les cames obertes, li han de donar la volta i ficar-ho cap per amunt. En acabar la filera, tornen fent el mateix però girant el got al inrevés.
3. Ara s'han de posar a un costat de la filera, botar al costat del got i passar-lo a l'altre costat. Poden fer-ho amb les mans o seure en terra i agafar-ho amb els peus.
4. Ara es tomben en terra i estiren els braços per damunt del cap. Fiquem tots els gots a un costat i els han de dur d'un en un a l'altre costat. Han de rodar (fent la croqueta), agafen el got a una banda i el posen a l'altra.
5. Ara es el moment de deixar-los ser creatius i fer castells, torres, construccions... amb els gots. En acabar, practicar la punteria i derrocar-los com si foren birles.

Ací vos d'eixe l'enllaç al vídeo (és el mateix):

<https://drive.google.com/open?id=1Re8NFaEVuTLj-w9oKHPDYDVMKxpJha23>

[https://photos.google.com/u/1/album/AF1QipMIXv\\_Gc06F8gEYszRrG-wxleSOkW4CPDA50D16/photo/AF1QipOcBqeLE8uszx\\_b0SQslo5dTnh5AuJfCV0YBP2](https://photos.google.com/u/1/album/AF1QipMIXv_Gc06F8gEYszRrG-wxleSOkW4CPDA50D16/photo/AF1QipOcBqeLE8uszx_b0SQslo5dTnh5AuJfCV0YBP2)

### RELAXACIÓ

Enganxeu amb cinta adhesiva els gots al final d'una taula i doneu-li pilotes xicotetes que no pesen, tipus ping-pong, fetes de paper, etc. Han de bufar-les rodant per lla taula fins que caiguen als gots.

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.