

## PSICOMOTRICITAT A CASA

### SETMANA DEL 1 AL 5 DE JUNY.

Hola a tots! Espere que es trobeu molt bé. Aquesta setmana us propose jocs amb materials que tingueu per casa, com rols de paper de wc, un pal de granera, un fil gros o una corda. 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

Necessiteu fer una línia al terra de la manera que pugau: un pal de granera, una corda, cinta adhesiva, dibuixar-la amb guix, etc. Animarem als xiquets a botar amb els peus junts a un costat i a un altre al llarg de tota la línia (dreta/esquerra).

El mateix però botant davant/ darrere.

El mateix però obrint les cames amb la línia al mig, un bot a un costat, un bot al altre i obrir cames altra vegada. Combinar els tres moviments: obrir cames, botar i botar.

Fiqueu un objecte baixet (un roll de wc, un full, etc.). Els xiquets han de botar amb els peus junts a cada costat del objecte dibuixant un quadrat. Davant, darrere, a un costat i al altre.

Ara farem el mateix però ficant dos fulls o dos objectes. Han de caminar fent un 8 en terra. Pot ser caminant, de puntetes, de talons, a la cama coixa,...

Aquest joc és per a jugar amb un germà o amb un adult agenollat. Han de ficar-se un roll de paper de wc al mig dels dos i portar-lo a un poal o caixa sense tocar-lo amb les mans. Poden ficar-lo al maluc, al front, a la panxa, etc...

[https://drive.google.com/file/d/1NpDvdQ-nFw0Izw5-\\_77GVh0n7-V8fCMw/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1NpDvdQ-nFw0Izw5-_77GVh0n7-V8fCMw/view?usp=sharing)

#### RELAXACIÓ

Ara us propose uns exercicis que es poden fer sempre que el xiquet/a es troba inquiet, li costa descansar o simplement vulga relaxar-se. Podeu ficar música relaxant i tancar els ulls, portant l'atenció a la respiració, asseguts o tombats en silenci. Expliqueu als xiquets com se fa i feu de models. Després tanquem els ulls i cadascú ho fa al seu ritme. Han de inspirar i expulsar l'aire i contar 1. Inspirar i expulsar, contem 2. Aixina fins al 10. En arribar, tornem a començar. Els més majors poden contar enrere, del 10 al 1.

Altra manera es fer una inspiració molt curta però profunda i després expulsar l'aire molt a poc a poc. Expliquem als xiquets que dibuixen el número 1 imaginari. Inspirem profundament al temps que dibuixem el traç curt del 1 (pugem el dit ), i ara expulsem l'aire molt lentament dibuixant el traç llarg del 1 (baixem el dit). Després se fa amb els ulls tancats.

Amb els ulls tancats, amb el dit polze han de tocar suaument les llemetes dels dits de la mà, d'una en una i molt espaiet. Primer en una mà, després amb l'altra, i finalment amb dues mans a la vegada. És molt importat estar en silenci i concentrats.

<https://photos.google.com/u/1/photo/AF1QipPPYAphzqKXfZfedL1jJlh-rUkUeTbvXktJDXpH>

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.