

PSICOMOTRICITAT A CASA

SETMANA DEL 25 AL 29 DE MAIG

Hola a tots! Aquesta setmana us propose un joc diferent. Els xiquets han de cercar les lletres del seu nom i cognoms als quadres i anar fent els exercicis corresponents a les seues lletres. Podeu imprimir els quadres per ajudar-los a identificar les lletres o escriure l'abecedari a un full gran. Els ajudarà escriure el seu nom i buscar les lletres que siguen iguals. També poden fer els noms dels familiars o altres paraules que els agraden. Espere que ho passeu molt bé jugant a casa. Una abraça.

CALFAMENT

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

ACTIVITATS

- A: bota com una granota.
- B: fica cares d'expressions variades (alegria, tristor, sorpresa, por...).
- C: fes la postura del gat/vaca de ioga.
- D: balla i canta la teua cançó favorita.
- E: fes la sargantana, arrossegat pel terra.
- F: camina amb un objecte lleuger al cap.
- G: tombat cara amunt, doblega les cames i fes palmes ajuntant els peus.
- H: corre pegant-te amb els peus al cul.
- I: roda pel terra amb els braços i les cames estirades, fent la croqueta.
- J: passa per baix de totes les cadires de la sala (o busca 6 cadires per casa)
- K: fes com si feres karate o judo, llançant puntades a l'aire (amb cura de no fer mal a ningú).
- L: corre a tocar a 3 portes de les habitacions de casa.
- M: t'has de seure a totes les cadires de la sala a on estigues (o busca per casa 6 cadires).
- N: pots fer tombarelles de costat amb cames i braços estirats o tombarelles cap a davant, damunt del llit i amb ajuda dels pares.
- NY: fes la postura de l'arbre de ioga.
- O: posat 10 segons amb una cama coixa i després fes el mateix amb l'altra cama.
- P: fes com si fores un ballarí/na de ballet.
- Q: dona 5 voltes a la taula.
- R: fes la postura de ioga del gos cap amunt i després del gos cap avall.
- S: camina de puntetes cap a davant.
- T: camina de puntetes cap enrere.
- U: camina amb els talons cap a davant i cap enrere.
- V: gateja amb un coixí a l'esquena.
- W: fes 10 jumping jacks(bota obrint cames i braços a la vegada)
- Y: bota una pilota amb una mà i després amb l'altra.
- Z: has de llançar una pilota a l'aire i tornar-la a agafar. També pots llançar-la i fer una palmada abans d'agafar-la; o llançar-la, tocar el piso i agafar-la abans de que caiga.

A Bota com una granota	B Fes una cara feliç, trista, de por, etc...	C Fes ioga postura del gat/vaca	D Balla i canta la teua cançó preferida
E Fes la sargantana pel terra	F Camina amb un objecte al cap	G Tombat i pica de palmes amb els peus	H Corre pegant-te amb els peus al cul.
I Roda pel terra fent la croqueta	J Passa per baix de totes les cadires	K Fes patades de kàrate	L Corre a tocar 3 portes de casa
M Sentat a totes les cadires	N Fes tombarelles	NY Fes ioga postura de l'arbre	O 10 segons de peu coix amb cada cama

P Fes ballet	Q Dona 5 voltes a la taula	R Fes ioga: gos cap amunt i cap avall	S Camina de puntetes cap a davant
T Camina de puntetes cap enrere	U Camina de talons davant i darrere	V Gateja amb un coixí a l'esquena	W Fes 10 jumping jacks
Y Bota una pilota amb cada ma	Z Llança una pilota al aire i agafa-la		

RELAXACIÓ

Fiqueu-vos a 4 potes i estireu una cama i el braç contrari (en angle recte de 90 graus amb el piso), al temps que inspireu molt profundament. Quan baixeu els membres per tornar a 4 potes, solteu tot l'aire. Ara feu el mateix però amb l'altre braç i cama (dret/esquerre). Repetiu unes quantes vegades alternant els membres i fent respiracions profundes.

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.