

## PSICOMOTRICITAT A CASA

### SETMANA DEL 11 AL 15 DE MAIG

Hola a tots! Espere que us trobeu molt bé. Aquesta setmana us propose jocs amb cadires, pinces de la roba i altres objectes que tingueu per casa. Ànim!

#### 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

- *Marc de fotos:* Agafeu una foto (o dibuix) i han de fer-li un marc enganxant les pinces al voltant. Es posen les pinces a un extrem de la sala i el xiquet ha d'anar a buscar una pinça passant per baix d'un grup de cadires enfilades. Agafa una pinça i torna pel mateix camí però ara ha de passar per damunt de les cadires. En tornar al punt d'eixida li ha de enganxar la pinça a la foto. Aixina ha de fer uns quants viatges fins aconseguir fer-li el marc. Podeu fer variacions del circuit canviant la posició de les cadires, fent bots, etc.
- *Peus en l'aire:* Repartiu les cadires per la sala i fiqueu música. Heu de parar la música fent pauses cada 8/10 segons. Quan la música pare, el xiquet ha de pujar a la cadira o fer una postura en la que no tinga contacte dels peus amb el terra.
- *Laberint:* Ficarem les cadires per a delimitar un espai o camí, i repartim les pinces pel terra. El xiquet ha de caminar de puntetes sense xafar les pinces. Al final del camí, ficar un objecte que han de fer sonar.
- *Hockey:* per a construir un pal de hockey, agafem un pal i li enganxem un roll de paper de cuina o de wc en un extrem. Si teniu graneres de joguet millor perquè siga de la seua mida. Podeu ficar les cadires com a porteria o fer un circuit per a que passen la pilota entre les potes de les cadires.
- *Voleibol:* ficar una corda entre dos cadires com si fora una xarxa i jugar amb un altre a passar-se un globus.

Ací vos d'eixe l'enllaç al vídeo:

<https://photos.app.goo.gl/G29ioS3dwy8ESC5z8>

#### RELAXACIÓ

Podeu jugar a ordenar les pinces, classificar-les pel color, tipus, etc.

Podeu agafar un instrument senzill tipus campana, maraques, cascavells, pandereta,... i l'ha de portar d'un joc a un altre sense fer cap soroll, amb molta cura i en silenci.

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](mailto:INFMEDMEL@GMAIL.COM)) O A LA  
WEB ([MEDITERRANIMELIANA.NET](http://MEDITERRANIMELIANA.NET)). UNA ABRAÇADA BEN FORTA I ESPERE QUE ENS  
TORNEM A VEURE MOLT PROMPTE.