

PSICOMOTRICITAT A CASA

SETMANA DEL 18 AL 22 DE MAIG

Hola a tots! Espere que us trobeu molt bé. Aquesta setmana us propose jocs variats. Necessitareu un got de plàstic, una palleta, un pal de granera i 3 instruments musicals (campana, maraques, pandereta, cascavells, etc...). Si no teniu instruments, podeu agafar tres fulls de colors. Prepareu-ho tot i comencem!

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. Han de llevar-se un calcetí i agafar amb els dits del peu la palleta amb el got, i anar botant a la cama coixa sense perdre el got. Poden fer curses amb un familiar.
2. Agafeu un pal de granera i menegeu-lo de dreta a esquerra pel terra. El xiquet/a ha de botar-lo de banda a banda. A mesura que millora el bot podeu anar més ràpid.
3. Poseu el pal damunt d'un parell de rols de wc i que el boten amb els peus junts. Aneu pujant el pal ficant cada vegada més rols de paper.
4. El xiquet/a es tomba en terra cara avall i ha de parar i passar la pilota amb les mans. Si juguen amb un altre que es posen de front.
5. Agafeu tres instruments. Heu d'emparellar cada soroll d'instrument (o cada full de color) amb una acció. Ara heu de fer sonar l'instrument (o mostrar el color) i el xiquet ha de fer el moviment corresponent, de tal manera que treballa l'atenció i la memòria al temps que fa exercici. Per eixample:

Maraques (o full roig): gatejar

Cascavells (o full blau): córrer a tocar la paret.

Pandereta (o full verd): reptar/arrossegat-se per terra.

Ací vos d'eixe l'enllaç al vídeo:

https://photos.google.com/u/1/photo/AF1QipNm_ruskBU8qIAaMdj2ooFjnIHicMCuZZlwW6IB

RELAXACIÓ

Els xiquets es tomben amb els ulls tancats. Fa tres respiracions profundes unflant la panxa. Feu sonar un instrument de l'exercici anterior, molt suaument. El xiquet/a ha de senyalar (sense mirar) cap a on ha sentit el soroll. Menegeu-vos per la sala sense fer soroll i torneu a fer el soroll cada volta que canvieu de joc. També podeu ficar música relaxant i tancar els ulls, portant l'atenció a la respiració o fer un poquet de ioga.

<https://www.youtube.com/watch?v=FpSubAJyBdw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEVgV7gp41E>

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.