

PSICOMOTRICITAT A CASA

SETMANA DEL 15 AL 19 DE JUNY

Hola a tots! Espere que us trobeu molt bé. Aquesta és l'última setmana del curs i us propose jocs d'aigua que podeu fer al balcó o al terrat. Us desitge que passeu molt bon estiu i que jugueu molt.

CALFAMENT

Comenceu triant dos o tres cançons en anglès de la web "the singing walrus". Com acomiadament, us recomane les de l'estiu. A ballar!

<http://thesingingwalrus.com/>

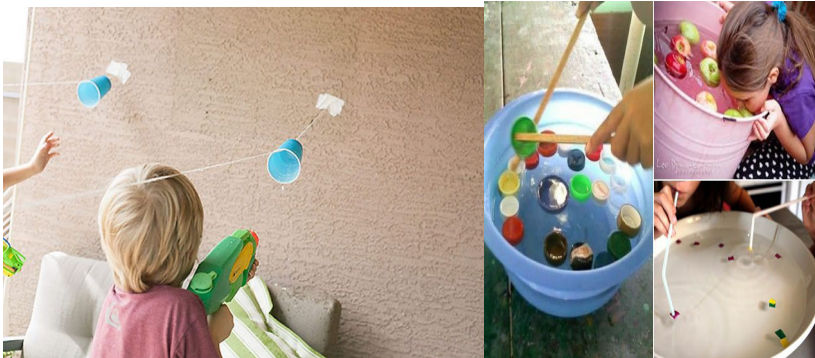
<https://www.youtube.com/watch?v=Xg5i9rxuJM>

<https://www.youtube.com/watch?v=mVhh0oATqBI>

ACTIVITATS

1. Agafeu un got de plàstic i feu un forat. Passeu un fil llarg pel forat i enganxeu els dos extrems del fil a la paret, a l'altura dels xiquets. Amb una pistola d'aigua (o bufant), han d'espentar el got fins que arribe al final del fil.
2. Ompliu un recipient ample d'aigua i tireu objectes de plàstic que els xiquets puguin pescar amb dos objectes llargs, com els pals xinesos, dues agulles de llana, dues llapisseres, etc. Els més xicotets poden agafar un colador. També podeu fer una alternativa amb fruites (pomes, peres, cireres, prunes...) i que tracten d'agafar-les amb la boca i les mans a l'esquena.
3. Llançar a l'aire un globus xicotet ple d'aigua i replegar-lo a les mans sense que caiga a terra. Els més majors, que intenten donar una palmada abans d'agafar-lo.
4. Dibuixar amb aigua: ompliu una xeringa i deixeu als xiquets dibuixar en terra lliurement. També podeu fer-li un forat xicotet al tap d'una ampolla d'aigua per deixar eixir l'aigua a pressió o agafar una pistola de les dels productes de neteja quan se gasten.
5. Si tenen germans, poden jugar a passar-se un got d'aigua per damunt del cap o per baix de les cames, en filera i fent relleus fins arribar a la paret. Poden jugar passant-se el got sencer u omplint el got de l'altre.
6. Pintar amb glaçons de colors: Els glaçons de colors els podeu fer barrejant tempera amb aigua o amb colorant alimentari. Aquesta darrera opció és més adient per als menuts per si volen llepar-los. Ompliu la glaçonera i fiqueu-la al congelador. Quan ja estiguin fets, fiqueu-los a un recipient i doneu-li una fulla grossa al xiquet per que dibuixi i experimente.
7. Feu un dibuix i poseu damunt un recipient de vidre. Agafeu retoladors de pissarra blanca (tipus veleda), i completeu el dibuix per damunt del vidre. Deixeu que s'eixugue bé. Després heu de ficar aigua molt a poc a poc per damunt del vidre i farà que els dibuixos suren amb el aigua. Vos pose l'enllaç.

<https://www.youtube.com/watch?v=c4gyp91RNOA>



RELAXACIÓ

Vos deixo un recull de les activitats de relaxació que hem fet al llarg del confinament per a què practiquen i assoleixen bé les tècniques.

Tranquils i atents a la respiració:

Podem ficar música suau i demanar als xiquets que es tomben cara amunt, amb els ulls tancats, en silenci i notant la seua respiració. Han de dur tota l'atenció a l'aire

que entra fred pel nas, unfla la panxa i ix calent pel nas. Han de dirigir la seua atenció al recorregut imaginari de l'aire pel cos.

Dibuixem un triangle amb la respiració:

Demaneu al xiquet/a que es tombe cara amunt, han d'agafar l'aire pel nas unflant la panxa, mantindre l'aire dins, i soltar-lo pel nas. Anem dibuixant un triangle en l'aire amb un dit, fent coincidir cada costat del triangle amb un moment diferent de la respiració. Inspirem (dibuixem 1 costat del triangle), retenim (dibuixem el 2), i expulsem (fem el 3). La idea es fer els costats del triangle de la mateixa mida per poder equilibrar els tres moments de la respiració.

Fem una carícia:

Asseguts com els indis mireu les nostres mans, les juntem pels palmells fent força com intentant esclafar alguna cosa. Després fem força amb els punys com si volguérem traure el suc a una llima. Repetir 3 o 4 vegades. Preguntar al xiquet què està sentint a les mans. Després obrim una mà i passem el dit índex de l'altra mà per tota la voreta de la mà oberta (i entre els dits) com si volgueren dibuixar-la. Repetir canviant les mans.

Relaxació del conteig: Han de inspirar i expulsar l'aire i contar 1. Inspirar i expulsar, contem 2. Així fins al 10. En arribar, tornem a començar. Els majors poden contar enrere, del 10 al 1.

Relaxació del 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.

Acariciem els dits: 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-rUkJvTbvXKtJDXpH>

Bon dia, bona nit: hem de tapar la narina de la dreta, respirant només per l'esquerra, i ens relaxarem. Si el que volem es activar-nos, taparem la narina de l'esquerra, i respirem només per la de la dreta. Si volem sentir-nos equilibrats i bé, fem un circuit alternant la respiració. Inspirem per una fossa nasal (A) mentre tapem l'altra (B), i quan volem soltar l'aire hem de destapar el forat B per a que isca tot l'aire, mentre que tapem el forat A. A continuació ho fem al contrari, inspirem per B i soltem l'aire per A. Ho farem varies vegades amb els ulls tancats portant l'atenció a la respiració.

<https://photos.app.goo.gl/pJSbgyNSQ2h2Yh9K7>

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 PASSEU MOLT BON ESTIU.