

PSICOMOTRICITAT A CASA

SETMANA DEL 8 AL 12 DE JUNY

Hola a tots! Espere que us trobeu molt bé. Aquesta setmana us propose jocs amb caixes, plats de paper, joguets 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

“Pel forat”: Agafem un plat de paper o plàstic i li fem un forat del tamany d’una pilota xicoteta. Posem la pilota al plat i l’hem de portar sense que caiga, i quan apleguem l’hem de colar pel forat per deixar-la caure dins de la caixa.

“Porta-la”: agafeu dos objectes allargats (pals xinesos, llapisseres, etc). Han d’agafar una pilota d’una safata i portar-la a un altra safata a certa distància sense caure.

“Joguet - bol”: el xiquet/a es gita al terra i es posa una safata o caixa darrere del cap. Amb les cames estirades agafa un joguet amb els peus i l’ha de posar dins la caixa portant les cames enrere per damunt del cap. Si voleu podeu posar-se en filera i passar-se els joguets amb els peus fins a l’últim que el cola en la caixa.

“Rema, rema”: s’han de desplaçar arrossegant el cul pel terra, doblant genolls i fent força amb els peus. Com si anaren amb una barca i estigueren remant. És més divertit si fan curses amb un altre.

“Repte 1”: han de fer una filera amb fitxes de dominó o de pinces de la roba, de tal manera que quan espenta la primera cauen la resta encadenades.

“Repte 2”: han de posar-se un got de plàstic (o un objecte menut i lleuger) al cap. S’han de seure i alçar-se al terra sense que caiga el got.

Ací vos d’eixe l’enllaç al vídeo:

<https://photos.app.goo.gl/QEgHd1SZg46JCKJWA>

RELAXACIÓ

Quan estiguem nerviosos o no puguem dormir, hem de tancar 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>

També vos deixo un enllaç per a que els xiquets/es s'enrecorden dels "mantres" que cantàvem per a treballar l'atenció. Cerqueu a la xarxa "All the colors of the rainbow" ó "I am happy, I am good" de Snam Kaur, i feu els gestos o simplement canteu la cançó. Un beset molt fort i que passeu bona setmana.

https://www.youtube.com/watch?v=WPWM7t_lC7E

<https://www.youtube.com/watch?v=uYn0NfiKyCY>

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.