

PSICOMOTRICITAT

Fem equilibris.

Fer ratlles al terra amb guix o precinte, que després es pugui treure.

- Passar per sobre de diferents formes: Caminant, saltant, a peu coix, corrent, a quatre potes, d'esquena, de costat...
- També podem fer l'equilibri amb objectes. A sobre del cap, a la ma, entre les cames, sota el braç...
- Aprofitant que estem a casa els germans o pares poden participar. Farem l'equilibri per parelles, portant un objecte entre els dos i vigilant que no caigui. El podeu portar amb el cap, panxa, genolls, esquena...

Joc del mirall.

Hem de jugar per parelles. Us poseu d'acord qui fa primer de mirall. Es tracta de fer moviments lents amb diferents parts del cos. El que fa de mirall ha de fer el mateix moviment. Després ens canviarem i el que fa de mirall primer després farà de nen/a.

Joc del gat i el gos.

Juguem per parelles. En un espai que no sigui molt gran i sense obstacles que ens puguin fer mal.

Un fa de gat i l'altra de gos. El gos té el ulls tapats i el gat ha de fer soroll . El gos ha d'atrapar al gat i trobar-lo pel seu so. El gat ha de fe soroll tota l'estona.

Massatges amb pilota.

Es tracta de fer-nos massatges un a l'altre. Podeu fer servir qualsevol pilota. Ho podeu fer estirats a terra. Si voleu jugar tota la família alhora podeu fer un tren i cadascú fa massatges al de davant.

