

Circuit psicomotriu "El monstre de colors"

1

Agafem 5 dels bricks que hem guardat durant aquests dies i els donem color a cadascun d'ells, coincidint amb cadascuna de les emocions de "El monstre de colors"

Alegria → ●

Tristesa → ●

Ràbia → ●

Por → ●

Calma → ●

Si no teniu pintura no passa res, agafem un retolador permanent i dibuixem la cara del monstre segons la seva emoció.

2

Una volta secs els bricks preparem el nostre circuit:

Alegria → A terra

Tristesa → Sobre la taula

Ràbia → Al final del passadís juntament amb una galleda

Por → Sobre una tauleta de centre

Calma → Sota 2-3 cadires

*L'organització del circuit la podeu variar segons el mobiliari de la casa



3

Ara sí, ja tenim tot preparat i podem començar el nostre circuit

1

Passem per sobre de **l'alegria** amb les cames obertes

2

Com la **tristesa** està sobre la taula, passem per baix com si fóssim serps.

3

Com la **calma** està sota les cadires, caminem sense caure per damunt de les cadires.

4

Ens desplaçem fins a la **ràbia** com si fóssim gatets i des d'una distància prudent intentem encistellar 5 parells de mitjons.

5

Buscarem a la **por** desplaçant-nos com a cangurs i girarem al voltant de la tauleta de centre

6

I com ho hem fet súper bé, ens desplaçem fins al sofà com si fóssim elefants i fem tombarelles/croqueta per damunt del sofà, i sabeu perquè? Perquè estic **CONTENTA**

