

PROPOSTES PSICOMOTRICITAT

Activa't a casa!

Davant la situació d'especial dificultat que estam vivint i tenint en compte la necessitat de moviment que tenen els infants, vos passam un recull d'activitats per a què els vostres fills i filles puguin fer a casa o que podeu fer conjuntament amb ells.

Aquestes propostes tenen la finalitat de donar idees a les famílies per entretenir als infants en aquest temps de confinament i no són obligatòries.

Així mateix, volem destacar que la Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana realitzar 60 minuts d'activitat física durant el nostre confinament ens ajudarà a millorar la nostra circulació, enfortir el nostre sistema immunitari, controlar el nostre pes, enfortir els nostres ossos i musculatura, reduir l'ansietat i millorar el nostre estat d'ànim.

Vos animau?

En els següents enllaços trobareu diferents propostes de vídeos amb activitats per fer:

Activació del cos:

<https://youtu.be/PKyUJhHQCfI>

<https://youtu.be/pKqnSRDzkgw>

<https://youtu.be/PKyUJhHQCfI>

<https://youtu.be/Q5GegqI4IJl>

<https://youtu.be/e5xIhLx1WMO>

<https://www.youtube.com/watch?v=7oOaPVq07g8>

https://www.youtube.com/watch?v=NwT5oX_mqS0

loga per a nens:

<https://youtu.be/Dwt0qeBj85I>

<https://youtu.be/YZILhfr6-fE>

Imitació d'animals:

<https://youtu.be/8wuxQI3MOMM>

Coreografies:

Zumba senzilla: <https://youtu.be/ymigWt5TOV8>

PROPOSTES PSICOMOTRICITAT

Just Dance Osito Gominola: https://youtu.be/z_9l52tg410

Just Dance Baby Shark: <https://youtu.be/XqZsoesa55w>

Just Dance Timber: <https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbl09ItE>

Estiraments i Activació (9 minuts):

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Circuits de psicomotricitat per fer a casa:

<https://www.facebook.com/1234290338/posts/10216911603202380/?sfnsn=scwspwa&extid=zNZtKE5dSSd2gNc2&d=w&vh=i>

<https://m.facebook.com/materialeseducativosmaestras/videos/2198943883747987>

- Circuit de mans i peus: retallar cartolines en forma de mans i peus, aferrar-les al terra amb cinta adhesiva i fer un circuit.



PROPOSTES PSICOMOTRICITAT

- Circuits de moviment amb fils o paper:



PROPOSTES PSICOMOTRICITAT

- Tassons de plàstic:

- Encistellar la pilota



- Més activitats amb tassons i canyetes de plàstics:

https://youtu.be/_xWmRxlGawk

- Jocs amb globus:

- Toquem amb diferents parts del cos: mans, peus, colze, cap, cul, genoll...
- Toquem sense que caigui a terra (podem establir un número de tocs)
- Ens intercanviem el globus
- Intentem encistellar el globus fent-lo passar enmig d'un aro o quelcom semblant
- Intentem transportar un globus entre 2 persones sense que caigui i sense tocar-lo amb les mans (esquena amb esquena, cul amb cul, amb l'ajuda d'una tovallola o paper de diari o tros de cartró...)
- Colpejo el globus amunt, faig una volta sobre mi mateix/a i el recullo o el torno a colpejar.
- Si teniu un cordill o un tros de llana, podeu fer una xarxa i jugar a passar el globus a una banda i altra de la xarxa.
- Si sou uns quants a la família, podeu fer 2 equips i intentar fer tocs per arribar a fer punt a l'altra banda del menjador.

PROPOSTES PSICOMOTRICITAT

- Jocs amb capses i elements de cartró (tubs, capses grosses i petites, etc)

<http://www.tierraenlasmanos.com/materiales-carton-favorecen-imaginacion-ninos/>

Les podem pintar, construir un cotxe, un vaixell o el que se us acudeixi, podem amargar-nos-hi dins i fer volar la creativitat. Si no disposeu de capses grans, podeu decorar capses petites inventant robots, cotxes, cases, etc.

Els vostres fills/es tenen una imaginació increïble.

- Teles, mocadors, llençols: podran fer cabanyes, castells, utilitzar-los com a desfresses, etc. Novament imaginació al poder!!

- Recull de jocs motrius amb regles que poden fer a casa

- **Terra , mar i aire:** Terra (ens quedam al mateix lloc on som) Mar (saltem a l'altre banda d'on som) Aire (saltam amunt i piquem de mans).

- **Simón, Simón diu...:** Les coses que digui en Simón les haurem de fer... per exemple...Simón Simón diu que saltem (haurem de saltar) però si diu...Diu que saltem (com que no ho ha dit el Simón no ho hem de fer).

- **Fet i amagar:** Un la para i els altres s'amaguen amb l'objectiu de no ser descoberts.

- **Qui és qui?:** Amb els ulls tapats haurem d'esbrinar que és qui.

- **1,2,3 pica paret:** Avancem lentament i qual el qui para es gira després de pica 1,2,3 pica paret, ens quedem congelats com a estàtues. Si ens descobreix movent-nos, hem de tornar a començar des de l'inici.

- **El joc dels embolics** (Twister o similar, també podem crear-lo nosaltres).

- **El semàfor:** Si el semàfor està en verd podem caminar, si està en vermell ens quedem quietes i si està en groc ens desplacem ràpidament.

quedem quietes i si està en groc ens desplacem ràpidament.

- **Estàtues musicals:** mentre soni la música ballarem. Quan pari ens quedarem congelats com a estàtues.

PROPOSTES PSICOMOTRICITAT

IMPORTANT !! Tenir en compte que els infants de 3 i 4 anys encara no estan preparats pel joc amb regles, no compliran les normes però faran el seu propi joc. Estam molt més interessats en en joc simbòlic (jugar a ser), en el moviment i en la manipulació.