

PROPOSTES PSICO (21 AL 27 ABRIL)

Degut a l'extensió de les propostes enviades a la web, i per tal d'evitar el cansament o desmotivació crec convenient desglossar-les en varies setmanes.

Les propostes per a aquesta setmana son:

1. PUJAR ESCALES ALTERNANT ELS PEUS

□ **Objectiu:**

Millorar l'equilibri i habilitat de moure's autònomament.

□ **Materials:**

Escales.

□ **Procediment:**

- Quan el xiquet puge amb seguretat els escalons, amb els dos peus en cada escaló, comença a ensenyar-li a posar un sol peu en cadascun. Si és possible, fes que una tercera persona vaja darrere d'ell, estabilitzant-lo i donant-li confiança, mentre li mostres on posar els seus peus.
- Fes que es pose dempeus davant de les escales i se subjecte a la barana. Assenyala-li el seu peu dret i apunta a dalt del primer escaló.
- Si no ho entén, modela-li el peu mentre segueix amb l'esquerre en el sòl.
- Ara assenyala-li el seu peu esquerre i la part de dalt del segon escaló. Si el xiquet tracta de posar el seu peu esquerre al costat del dret, assenyala-li de nou el segon escaló i mou-li el seu peu.
- Repeteix el procediment, donant-li ajuda quan la necessite, fins que pugui pujar sense ajuda posant un sol peu en cada escaló.

2. CARRERA D'OBSTACLES

□ **Objectiu:**

Millorar l'equilibri i control corporal amb un recorregut de cinc obstacles.

□ **Materials:**

Cadires, graneres, caixes, mobles i corda.

□ **Procediment:**

- Prepara un recorregut amb alguns obstacles.
- Estén un tros de corda a manera de camí que el xiquet pugui seguir. Camina per ell diverses vegades al seu costat, fins que sàpia què fer.
- Caminar gatejant per davall d'una granera sostinguda entre dues cadires.
- Saltar dins de cercles al terra.
- Reptar per davall de varies cadires.
- Caminar entre dos mobles col·locats quasi junts, de manera que el xiquet hagi de posar-se de costat per a cabre entre ells.
- Saltar sobre una granera suspesa entre els travessers de dues cadires.
- Caminar entre dos mobles col·locats quasi junts, de manera que el xiquet hagi de posar-se de costat per a cabre entre ells.
- Passar de peus des d'una cadira a un altra, controlant l'acció per tal que no caiga i en el seu cas donant-li la mà.
- Fer volantins sobre la gespa o una superfície blana.

*Recordeu acabar les activitats amb una relaxació, utilitzant algunes de les tècniques comentades, o posant alguna meditació per a xiquets, com "El tren de la calma". Aquesta meditació la podeu fer passant un trenet de joguet o similar a mesura que es van anomenant les diferents parts del cos, o també fent massatges amb les mans. Inclús, es bona opció animar al xiquet/a a que vos faci el massatge a vosaltres. D'aquesta manera l'ajudeu a conèixer les parts del cos que es van dient.

<https://www.google.com/search?q=meditaci%C3%B3n+para+ni%C3%B1os%3A+el+tren+de+la+calma&oq=medi&aqs=chrome.1.69i59l2j69i57j69i59j0j69i60j69i61l2.3377j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.