

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. LLANÇAMENT DE PILOTA A TRAVÉS D'UN FORAT

□ **Objectiu:** Redirigir el tir cap a un objecte.

□ **Materials:**

Un aro o alguna cosa que tinga un forat per on passe la pilota, corda gruixuda i una pilota.

□ **Procediment:**

-Penja el aro o subjecta'l, deixant que quede a un metre del sòl. Ajuda al xiquet/a a deixar caure la pilota a través del forat.

-Gradualment redueix l'ajuda, i quan deixi caure amb facilitat la pilota, fes que s'allunye una mica perquè pugui tirar la pilota cap al forat, des de darrere d'una línia que tracem.

2. REBOTAR UNA PILOTA

□ **Objectiu:**

Incrementar el control dels braços i les mans, i desenvolupar la coordinació oculomanual en botar una pilota sense perdre el control.

□ **Materials:**

Qualsevol pilota però que no siga molt pesada.

□ **Procediment:**

-Assegura't que el xiquet t'està mirant i bota una pilota diverses vegades.

-Després agafa la seua mà i fes que bote la pilota.

-Gradualment ves soltant-li la mà quan comence a intentar botar-la. Al principi, serà probable que no aconseguisca fer-ho més d'una o dues vegades seguides.

- Repeteix l'activitat fins que pugui botar-la quatre o cinc vegades sense ajuda.

*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 faça 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>.