

PROPOSTES PSICO (21-27ABRIL)

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. CARRERA D'OBSTACLES

□ **Objectiu:**

Incrementar la força dels braços i desenvolupar una millor integració oculomaneu per mitjà d'una carrera amb obstacles.

□ **Materials:** variats.

□ **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 sobre una granera suspesa entre els travessers de dues cadires.
- Reptar per baix de cadires o al llarg d'una caixa de cartó gran i robusta, amb les solapes dels extrems tallades.
- 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.
- Camina amb ell, pel recorregut complet la primera vegada, per a estar segurs que sap què fer a cada moment.
- Fer volantins sobre la gespa o una superfície blana.
- Caminar amb una pilota entre les cames.
- Botar a la pata coixa dins d'un cercle o àrea delimitada.

2. COLPEJAR AMB UN BAT DE BEISBOL

□ **Objectiu:**

Incrementar la força dels braços i desenvolupar la integració oculomaneu.

□ **Materials:**

Una pilota d'esponja, cinta adhesiva, corda, un bat de plàstic que pese poc, o similar.

□ **Procediment:**

- Lliga l'extrem d'un tros de corda a una esponja redona gran. Cobreix la corda i l'esponja amb cinta adhesiva, per a evitar que la pilota se'n ixca.
- Penja la pilota a l'altura dels múscles del xiquet. Assegura't que l'àrea estiga lliure de qualsevol cosa que es pugui colpejar mentre es bat.
- Posa les mans del xiquet en el pal i subjecta-li-les amb les teues. Ajuda'l a batre suaument algunes vegades, sense intentar colpejar la pilota. Després anima'l a que la colpegi.
- Frena la pilota cada vegada que la colpegi, posant-la en la seua posició inicial, sempre impedit que arribi a colpejar sense control.

*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>.