

ACTIVITATS PER DESENVOLUPAR LA MOTRICITAT GROSSA 2-3 ANYS

1. OBRIR ARMARIS I CALAIXOS

□ **Objectiu:**

- Millorar l'habilitat d'atendre les seues pròpies necessitats i desenvolupar força en braços i cames.

□ **Materials:**

- Juguets xicotets, robers i calaixos.

□ **Procediment:**

- Assegura't que el xiquet t'estiga mirant i amaga el seu joguet favorit dins d'un armari.

-Lentament obri la porta del rober, mostra-li'l i tanca la porta de nou.

-Agafa la mà del xiquet, posa-la en el pom de la porta, i ajuda'l a obrir-la.

-Mostra-li el joguet i permet-li jugar amb ell uns minuts.

-Repeteix el procediment diverses vegades, reduint progressivament l'ajuda, fins que puga obri-la a soles la porta i els calaixos.

- Assegura't que el rober, els calaixos o qualsevol cosa amb la qual estiguen practicant, òbriga suau i fàcilment perquè no arribe a frustrar-se.

**Després de treballar en aquesta activitat, recorda que has de guardar tots els objectes i substàncies perilloses en calaixos i mobles fora del seu abast.*

2. MANTINDRE'S EN UN SOL PEU

□ **Objectiu:**

- Millorar l'equilibri.

□ **Materials:**

- Dues cadires i un pal d'un metre de llarg

□ **Procediment:**

- Col·loca dues cadires juntes en una àrea lliure d'altres objectes.

- Assegura't que t'està mirant i lentament eleva un dels teus peus del sòl e indica-li que faça el mateix. Si no t'imita, alça-li un dels peus del sòl.

-Repeteix el procediment diverses vegades fins que el xiquet puga Permaneixer en un peu uns cinc segons mentre se subjecta a la cadira.

-Retira-li la cadira i fes-li romandre sobre un peu subjecte per les teues mans.

-Quan se senta bé així, fes que s'agarre a l'extrem d'un pal, mentre el teu el subjectes amb les mans pròximes a les seues.

- Quan aconseguisca mantindre's cinc segons subjectant només l'extrem del pal mentre tu agarres l'altre, lleva-li'l i fes-lo romandre en un sol peu sense cap altre suport.

3. DONAR PATADES A UNA PILOTA

□ **Objectiu:**

-Millorar la coordinació oculo-peu i aprendre a xutar una pilota gran.

□ **Materials:**

-Dues cadires i una pilota gran.

□ **Procediment:**

-Alinea dues cadires prop d'una paret i utilitza caixes o qualsevol altra cosa per a tancar per l'altra part, creant una àrea independent en la qual pugueu xutar una pilota de darrere cap avant i recollir-la en rebotar sense moure-us del lloc.

-Fes que el xiquet s'assega en una cadira i tu en l'altra.

-Suaument roda la pilota cap a ell amb el teu peu.

-Repeteix l'acció si és necessari, i llavors anima-ho perquè trepitge la pilota cap a tu.

** Si tinguera problemes per a entendre el que ha de fer, comença posant la pilota als seus peus i modela-li la cama perquè li done una puntada a la pilota. Intenta que aconseguisca tirar-te la pilota suaument i que després controle quan tu li retornes la pilota.*

4. MANTINDRE'S DE PUNTTETES

□ **Objectiu:**

Millorar la força de les cames i l'equilibri.

□ **Materials:**

Cap

□ **Procediment:**

- De peu mirant-vos dis-li "mira..i el seu nom".

- Lentament, eleva't sobre els teus dits dels peus mantenint la posició uns segons i després lentament, torna a posar-los en el sòl.

-Repeteix el moviment, però aquesta vegada assenyala-li els teus peus quan digues "mira". Agafa al xiquet pels braços, i quan tu t'estigues posant de puntetes, eleva-li's suaument fins que ell també se sostinga sobre els dits dels peus.

- Repeteix diverses vegades fins que comence a fer-ho per si mateix.

5. EXERCICIS DE GIMNÀSTICA: SALTAR

□ **Objectiu:**

Millorar la força de les cames, la coordinació i la condició física.

□ **Materials:**

Corda i esponja.

□ **Procediment:**

-Posa't de cara al xiquet i mostra-li com saltar recte cap a l'aire.

-Indica-li com imitar-te mentre continues saltant diverses vegades.

-Si no intenta saltar, agafa'l per davall dels braços i eleva'l suaument quan saltes.

-Quan sentes que comença a impulsar-se una mica mentre el pugues, redueix gradualment l'ajuda fins que aconseguisca saltar per si mateix.

-Penja una esponja, o algun objecte de colors vius, d'una altura on pugui tocar-lo fàcilment.

-Mostra-li com saltes i toques l'esponja, i intenta que t'imiti.

-Quan ho toque deu vegades seguides, augmenta progressivament l'altura però estant segurs que roman encara dins del seu abast.

6. BITLLES (rodar una pilota gran des d'una distancia)

□ Objectiu:

Incrementar la força dels seus braços i millorar la precisió dels moviments cap a un objecte rodant una pilota de d'una distancia d'uns tres - sis metres.

□ Materials:

Pilota gran i cartons de llet buits o similar.

□ Procediment:

-Col·loca sis cartons de llet en una composició "3-2-1" i traça una línia, a uns tres metres d'ells.

-Mostra-li al xiquet com rodar la pilota per a derrocar els cartons, però llançant darrere de la línia.

-Recompon els cartons i ajuda-ho a rodar la pilota.

- Quan el joc es torne més fàcil per a ell, incrementa progressivament la distància entre la línia de tirada i les bitles.

7. LLANÇAMENT DE GLOBUS

□ Objectiu:

Desenvolupar el moviment de llançar alguna cosa per davall del braç i aprendre a dirigir el tir cap a un objecte.

□ Materials:

o Dos globus, caixa de cartó i alguns llegums per a emplenar el globus.

□ Procediment:

- Permaneix de peu amb el xiquet en una àrea buidada i mostra-li com tires el globus, assegurant de que t'està mirant mentre ho fas.

-Agafa el globus amb una mà, lentament baixa el braç per darrere de tu, portant-lo cap a l'esquena i després mou-lo suaument formant un arc, cap avant.

- Dona-li al xiquet altre globus i modela-li la seua mà ajudant-lo a llançar-lo.

- Repeteix l'activitat diverses vegades, al principi ajudant pel seu avantbraç, pel colze i finalment deixant-li lliure el braç.

-Quan puga llançar-ho sense ajuda, col·loca una caixa en el sòl davant del xiquet, i dis-li que deixi caure el globus en el seu interior, assenyalant-li-la o tocant-la, perquè recorde l'objectiu.

- Quan puga deixar caure el globus correctament en la caixa que té just davant, mou-la gradualment més lluny fins que quede a un metre d'ell.

8. UN XICOTET CIRCUIT

□ Objectiu:

Millorar l'equilibri i control corporal amb un recorregut amb 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 puga 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 haja 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 donant-li la ma.

ACTIVITATS PER A DESENVOLUPAR LA MOTRICITAT GLOBAL 3-4 ANYS

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-ho 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 pugua 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 pugua 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 haja 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 haja 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 ma.
- Fer volantins sobre la gespa o una superfície blana.

3. EXERCICIS DE GIMNÀSTICA: SALTS DE GRANOTA

□ **Objectiu:**

Desenvolupar coordinació, equilibri i força a les cames.

□ **Materials:**

Alfombra o qualsevol superfície blaneta.

□ **Procediment:**

-Localitza una àrea segura sobre una alfombra o sobre la gespa.

- Mostra-li al xiquet com et poses a la gatxoneta”cucillias i ajuda'l a adoptar la postura.

-Salta algunes vegades davant seu i indica-li que t'imite.

- Si fora possible, fes que una tercera persona romanga darrere del xiquet subjectant-lo quan bote.

4. FER SALTS

□ **Objectiu:**

Incrementar l'equilibri i la coordinació.

□ **Materials:**

Cap.

□ **Procediment:**

-Capta l'atenció del xiquet i mostra-li com saltes sobre els dos peus.

- Després posa't al costat d'ell i tracta que bote amb tu.Si no intenta imitar-te, eleva'l lleugerament del sòl alhora que tu saltes.

- Quan pugua botar soles, traça dues línies separades una d'una altra cinc metres, o utilitza trossos de corda o llaç per a indicar-li l'eixida i l'arribada.

-Posa't amb ell en la línia d'eixida i començar a saltar fins a la meta.

- Anima'l a que bote els cinc metres sense ajuda, i quan pugua fer-ho, varia els salts: sobre els dos peus amb els braços rectes en creu cap als Costats, amb sol peu, alternant els peus o saltant sobre els dos peus amb els braços rectes cap amunt.

5. EXERCICIS D'EQUILIBRI

□ **Objectiu:**

Incrementar l'equilibri, agilitat i coordinació general.

□ **Materials:**

Cap.

□ **Procediment:**

-Posa't de genolls amb les mans en el sòl i que el xiquet es pose al teu costat, en la mateixa posició

-És important que els dos estiguen mirant cap a la mateixa direcció, a fi d'evitar confusions entre l'esquerra i la dreta.

- Fes els següents moviments i que el xiquet també els realitze, (si es possible, que algú l'ajude perquè pugua imitar-te:

a. Alça cada braç en l'aire.

b. Alça cada cama en l'aire.

c. Alça la teua cama dreta i el teu braç dret, i després repeteix-ho amb el teu braç esquerre i la teua cama esquerra.

d. Alça la teua cama esquerra i el teu braç dret en l'aire.

Repeteix-ho amb la teua cama dreta i el teu braç esquerre.

6. AVANÇAR RODANT

□ Objectiu:

Incrementar en el seu conjunt les habilitats físiques.

□ Materials:

Superfície suau.

□ Procediment:

- Trobar una àrea buidada amb superfície suau, com una alfombra o la gespa.
- Assegura't que el xiquet et mire i tira't en el sòl, amb els braços pegats al cos i les mans llises contra les teues caderes.
- Mostra-li com pots rodar cap avant i cap endarrere en aquesta postura.
- Ajuda'l a posar-se en la mateixa posició i després fes-ho rodar lentament en una direcció.
- Quan arribe a rodar per si mateix, dis-li com parar i començar de nou a rodar en direcció contrària.
- Marca una línia d'inici i una altra d'arribada que estiguen separades uns tres metres. Fes que rode des de l'eixida a la meta i després torne de nou rodant fins al punt d'eixida.

7. CAMINAR SOBRE UNA LÍNIA

□ Objectiu:

Incrementar l'equilibri i aprendre diferents maneres de caminar

□ Materials:

Cinta adhesiva de cinc centímetres d'ample i tres metres de llarg.

□ Procediment:

- Col·loca la cinta en el sòl formant una línia recta.
- Assegura't que el xiquet et mira i demostra-li com camines al llarg d'ella. Quan la recórregues per segona vegada, fes que et seguisca.
- Finalment fes que la recórrega a soles, animant-lo i fins que guarde l'equilibri
- Quan domine aquest itinerari simple sense eixir-se de la cinta, demostra-li altres maneres de recórrer el camí:
 - a. Caminar cap endarrere amb un peu darrere d'un altre sense creuar-los.
 - b. Caminar de costat, movent un peu i després un altre sense creuar-los.
 - c. Caminar cap avant posant el peu dret en el costat esquerre de la cinta, i el peu esquerre en el costat dret.
 - d. Saltar de costat a costat de la cinta mantenint els peus junts.
 - e. Caminar de costat creuant un peu sobre un altre.

8. 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 x 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.

ACTIVITATS MOTRICITAT GLOBAL 4-5 ANYS

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 x 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 oculomanejadora 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 a botar-la. Al principi, serà probable que no aconseguisca fer-lo més d'una o dues vegades seguides

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

3. GIRS CAP AVANT: TOMBARELLES (“volteretas”).

□ **Objectiu:**

Millorar la coordinació, equilibri i coneixement del seu cos per mitjà dels girs.

□ **Materials:**

Superfície blanda com gespa o alfombra.

□ **Procediment:**

-Buidar una àrea gran en una alfombra o en la gespa.

-Assegura't que el xiquet et mira i demostra-li com et gires cap avant mentre dius “volta”, transmet-li que l'activitat és divertida i excitant.

-Si és possible, fes que una tercera persona l'ajude modelant-li els moviments, mentre tu li serveixes de model.

- Posa't a la gatzoneta (“cuclillas”) amb totes dues mans en el sòl, separades per l'amplària dels teus múscles. Ajuda-lo a aconseguir la mateixa posició i llavors, mou-li cap avall el seu cap, de manera que la seua barbata, descanse sobre el seu pit. Inclina-lo lentament cap avant, fins que el seu clatell (“cogote”) quede tocant el sòl.

-Després espanta-li les seues cames per a ajudar-lo a completar la tombarella cap avant.

-Repeteix el procediment reduint gradualment la teua ajuda fins que pugui completar una tombarella soles.

4. PASSOS D'ELEFANT

□ **Objectiu:**

Incrementar l'equilibri i la mobilitat.

□ **Materials:**

Cap.

□ **Procediment:**

-Demostra-li al xiquet com camina un elefant, corbant cap avant la cintura i deixant els braços flàccids, penjant davant teu, amb els punys tancats.

- Assegura't que t'està mirant i camina cap avant, oscil·lant els teus braços lentament d'un costat a un altre. Vaig dient: "mira, sóc un elefant".

-Ajuda-lo a posar-se en aquesta posició i camina al costat d'ell perquè pugui imitar-te.

- Quan se senta més còmode i segur de si mateix, caminant com un elefant, traça un recorregut de deu metres i intenta aconseguir que el segueixca fins al final.

5. CARRERA DE CREÏLLES

□ **Objectiu:**

Incrementar l'equilibri i el control manual portant una creïlla en una cullera sense que caiga.

□ **Materials:**

Una cullera gran i una creïlla xicoteta.

□ **Procediment:**

-Assegura't que t'estiga mirant i mantin en equilibri una creïlla sobre la cullera durant uns segons.

- Després comença a caminar lentament mentre conserves l'equilibri de la creïlla. Després de la teua demostració, posa la cullera a la mà del xiquet i subjecta-li-la amb les teues pròpies mans.

-Després, posa la creïlla en la cullera i mira a veure si pot sostindre-la uns segons abans que li caiga.

- Quan arribe a tindre major fermesa subjectant-la, anima'l a fer uns passos, amb la creïlla en la cullera.

-Quan arribe a tindre plena habilitat per a sostindre-la, fes un circuit d'un metre i mig, amb una línia d'eixida i una altra d'arribada.

-Fes-lo recórrer l'itinerari tan ràpid com pugui del principi al final, sense que deixi caure la creïlla.

-Quan pugui completar la carrera, pot participar amb una altra persona. Però sense que la carrera es convertisca en una competició.

6. CARRERA D'OBSTACLES

□ **Objectiu:**

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

□ **Materials:**

Varis.

□ **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 sàpiga què fer.

- Caminar gatejant per davall d'una granera sostinguda entre dues cadires.

- Reptar per davall de varies cadires.
- Saltar sobre una granera suspesa entre els travessers de dues cadires.
- Caminar entre dos mobles col·locats quasi junts, de manera que el xiquet haja 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 ma.
- Fer volantins sobre la gespa o una superfície blana.
- Caminar amb una pilota entre les cames.

7. COLPEJAR AMB UN BAT DE BEISBOL

□ **Objectiu:**

Incrementar la força dels braços i desenvolupar la integració óculomanual.

□ **Materials:**

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

□ **Procediment:**

- Lliga a 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 isca acomiadada.
- Penja la pilota de la branca d'un arbre, de manera que penge a l'altura dels múscles del xiquet. Assegura't que l'àrea estiga lliure de qualsevol cosa que es puga 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 porta-ho perquè la colpege.
- Frena la pilota cada vegada que la colpege, posant-la en la seua posició inicial, sempre impedit que arribe a colpejar sense control.

8. PASSEIG DE CARRETONS (“carretillas”)

□ **Objectiu:**

Desenvolupar la coordinació i la força dels braços.

□ **Materials:**

Cap.

□ **Procediment:**

- Explica-li al xiquet que serà un carretó i tomba'l en el sòl sobre les seues mans i els seus genolls.
- Posa't darrere d'ell i subjecta les seues cames fermament pels turmells.
- Eleva-li els peus uns mil·límetres del sòl mentre ell se sosté amb les seues mans i els seus braços
- Quan augmente la seua confiança en la força dels seus braços, veu pujant els seus peus a poc a poc, lentament. Puja-li'ls suaument, anant amb compte de no deixar massa pes sobre els seus braços abans que estiga preparat.
- Quan estiga còmode descansant sobre les seues mans, fes que camine cap avant recolzat en elles, mentre tu li sostens els seus peus.
- Traça una línia a uns cinc metres de distància i fes-ho arribar fins a ella partint d'un punt d'eixida. Assegura't que sap exactament fins a on ha d'arribar mantenint la posició.

ACTIVITATS MOTRICITAT GLOBAL 5-6 ANYS

1. CARRERA D'OBSTACLES

□ **Objectiu:**

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

□ **Materials:**

Varis.

□ **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 haja 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 ma.
- Camina amb ell, pel recorregut complet la primera vegada, per a estar segurs que sap què fer a cada momento.
- 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 óculomanual.

□ **Materials:**

Una pilota d'esponja, cinta adhesiva, entenimentada, un bat de plàstic que pese poc, o una tabla de fusta.

□ **Procediment:**

- Lliga a 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 isca acomiadada.
- Penja la pilota de la branca d'un arbre, de manera que penge a l'altura dels muscles 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 porta-ho perquè la colpege.
- Frena la pilota cada vegada que la colpege, posant-la en la seua posició inicial, sempre impedit que arribe a colpejar sense control.

3. PASSEIG DE CARRETONS (“carretillas”)

□ **Objectiu:**

Desenvolupar la coordinació i la força dels braços.

□ **Materials:**

Cap.

□ **Procediment:**

-Explica-li al xiquet que serà un carretó i tomba'l en el sòl sobre les seues mans i els seus genolls.

-Posa't darrere d'ell i subjecta les seues cames fermament pels turmells.

-Eleva-li els peus uns mil·límetres del sòl mentre ell se sosté amb les seues mans i els seus braços

-Quan augmente la seua confiança en la força dels seus braços, veu pujant els seus peus a poc a poc, lentament. Puja-li'ls suaument, anant amb compte de no deixar massa pes sobre els seus braços abans que estiga preparat.

- Quan estiga còmode descansant sobre les seues mans, fes que camine cap avant recolzat en elles, mentre tu li sostens els seus peus.

-Traça una línia a uns cinc metres de distància i fes-ho arribar fins a ella partint d'un punt d'eixida. Assegura't que sap exactament fins a on ha d'arribar mantenint la posició.

4. ARROSSEGAR UN OBJECTE PESAT

□ **Objectiu:**

Incrementar la força de les mans i desenvolupar la musculatura en general.

□ **Materials:**

Corda d'aproximadament un metre de llarg, una caixa gran, llibres, pedres... o tot tipus de materials que usem per a augmentar a poc a poc el pes de la caixa.

□ **Procediment:**

-Traça una línia en el sòl amb guix o una cinta, i posa la corda creuant-la, de manera que quede el senyal, just en la meitat de la corda. Lliga l'extrem d'aquesta a una caixa de cartó buida.

-Agafa l'altre extrem i ensenya-li al xiquet com tires de la corda perquè la caixa travesse la línia.

- Torna a posar la caixa en la posició inicial i ajuda-ho a tirar de la caixa la marca.

- Repeteix el procés, reduint gradualment la teua ajuda, fins que puga tirar de la caixa buida ell soles.

- Progressivament, veu augmentant el pes de la caixa, depenent del pes i la condició física del xiquet.

5. GUERRA D'ESTIRADES

□ **Objectiu:**

Incrementar la fortalesa dels braços i desenvolupar la musculatura en general.

□ **Materials:**

Corda d'un metre de llarg.

□ **Procediment:**

-Traça una línia en el sòl, amb guix o cinta, i posa la corda amb la seua meitat en la línia.

- Fes que el xiquet agafe un extrem mentre tu sostens l'altre. A la senyal, fes que intente tirar de tu fins que travesses la línia.

-Gradualment, tira augmentant la força que exerceixes des del teu extrem, perquè haja d'augmentar la força amb la qual el xiquet tira , fins que tu travesses la línia.

6. TITELLES

□ **Objectiu:**

Incrementar la coordinació de braços i cames fent imitacions.

□ **Materials:**

Cap.

□ **Procediment:**

-Troba un lloc on pugues romandre al costat del xiquet, saltant sense xocar-vos amb res. Col·loca't mirant-lo i fes que imite tot el que faces.

-Alça els braços sobre el teu cap, fins que les teues mans es toquen i retrocedisquen cap als costats del teu cos.

- Repeteix aquesta part de l'exercici fins que el xiquet execute aquest moviment sense ajuda.

-Continua enfront d'ell, i fes que ara imite només els moviments de les teues cames: salta, separant els peus, i després salta tornant a posar-los junts.

-Quan pugues imitar tots dos moviments per separat, fes que t'imites mentre els combines.

-Salta i separa els peus, mentre toques les palmes sobre el teu cap.

7. SALTAR A LA CORDA

□ **Objectiu:**

Incrementar la coordinació botant a la corda.

□ **Materials:**

Corda de metre i mig de llarg.

□ **Procediment:**

-Lliga un extrem de la corda a un arbre o qualsevol objecte pesat.

-Col·loca't amb el xiquet en el centre de la corda, i fes que algú més subjecte l'altra punta movent-la.

-Quan la corda s'aproxime als vostres peus, vas dient "salta", i eleva'l del sòl, com si saltara per ell mateix.

- Al principi, prova amb un sol salt fins que vaja augmentant la seua confiança. Gradualment redueix la teua ajuda quan comence a saltar.

8. SAMBORI

□ **Objectiu:**

Millorar la coordinació muscular i l'equilibri per mitjà del joc del sambori.

□ **Materials:**

Guix, cinta aïllant o pintura, pedres o fesols.

□ **Procediment:**

-Prepara un sambori en el sòl, asseguran-te de que els quadrats siguen grans i que les línies es veguen clarament.

-Al principi pot ser útil no pintar els números per a no confondre.

-Mostra-li com passar el sambori, saltant amb un peu en els quadrats senzills i amb dos peus en els quadrats dobles.

-Una vegada pugues passar el sambori sense problemes comença a ensenyar-li a jugar amb una pedra o un fesol.

-Ensenya-li a llançar la pedra a un dels quadrats.