

Ola nen@s!! que tal van eses xogos. Esperamos que vos estean gustando moito. Esta semana imos facer actividades relacionadas co equilibrio, esperamos que vos gusten!!!!

XOGO 1: Canción

Con esta canción imos traballar o equilibrio, temos que ir facendo as actividades que nos manda a canción e cando nos mande quedar como estatuas teremos que quedarnos quietos sen cambiar de postura e sen caernos.

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



XOGO 2: A MARIOLA

Imos xogar á mariola na casa. Para iso, podemos empregar folios ou cintas para marcar o recadro da mariola no chan. Cando o teñamos debuxado, podemos empregar un par de calcetíns para o xogo.



Para xogar, teremos que ir tirando os calcetíns nas diferentes casillas cos números do 1 ao 9. Teremos que ir saltando cada casilla á pata coxa, eso sí, sempre sen pisar a casilla onde están os calcetíns, e facendo o percorrido de ida e volta, e cando volvamos coller os calcetíns.

XOGO 3: FUNAMBULISTAS

Neste xogo imos a converternos en funambulistas de circo. Trazamos unha liña no chan e deberemos andar por enriba da liña mantendo o equilibrio cos brazos en cruz. A medida que vaiades sendo capaz de camiñar por enriba mantendo o equilibrio podedes ir facéndoo mais complicado levando por exemplo un rolo de papel hixiénico en cada man ou na cabeza.



XOGO 4: ENCHE A XERRA

Imos a xogar coa auga, que divertido verdade?.

Para este xogo necesitaremos un vaso de auga e unha xerra. Podedes aproveitar para facer este xogo e de paso axudar nas tarefas da casa poñendo a mesa.



Colocamos nunha mesa unha xerra con auga e noutra un recipiente baleiro. O neno deberá encher o vaso con auga e levalo ata onde está o recipiente baleiro e baleirar o vaso. Os nenos repetirán a acción tantas veces como sexa necesario ata encher o recipiente.

Se tendes a posibilidade de facer o xogo no exterior, podedes engadir a dificultade de facelo cos ollos pechados.

XOGO 5: RELAXACIÓN “YOGIC”

Para rematar imos facer unha actividade de relaxación traballando tamén o equilibrio a través do ioga. É unha actividade moi divertida para facer en familia, así que ánimo e a relaxarse.



<https://youtu.be/feJdmeEV9YQ>

Non vos esquezades que agora que podemos saír á rúa hai un montón de cousas que podemos facer para traballar o equilibrio: montar na bici, ir en patinete, patíns.... andar seguindo as liñas dos adoquíns das aceras, e calquera outra que se vos ocorra.

Se hai algunha actividade ou xogo que vos guste ou vos apetecería facer, ou se nos queredes contar algo sobre os xogos que fostedes facendo, podedes mandarnos un correo a:

carla.morano@edu.xunta.es

carlostarrio80@gmail.com



Un saúdo dos profes de psico!!!!