

## CIRCUÍTO COAS COUSAS QUE TEÑADES NA CASA



Deixamos algunhas ideas, xa que as posibilidades son múltiples, e así podedes ir variando dun día para outro, montalo en familia, e incluso ir deixando que os maiores xa vaian facendo os seus propios percorridos autonomamente.

Algunhas ideas que non deberían faltar:

•**Diferentes desprazamentos** – Non sempre hai que ir de pé correndo, podemos facelo enteiro ou algunha parte para atrás, a catro patas, tumbados, nas puntas dos pés... Seguro que tedes algún sitio polo que poidan pasar arrastrándose. Pasar por debaixo da mesa, do mango da vasoira sobre unhas botellas de plástico, de cadeiras...

•**Rodar** – De lado a modo “croqueta” é o máis seguro, se vedes que amosa certa autonomía, podedes delimitar unha zona para facer algún pinchacarneiro para diante ou para atrás.

•**Saltar** - De diferentes xeitos, pés xuntos, cara os lados, cara atrás (veredes canto lles custa!), ou saltar alternando os pés... pero se tedes posibilidade, non vos esquezades de **saltar “en profundidade”**, dunha mesa por exemplo, que haxa un risco, atreverse e que os acompañedes superando eses retos encantaralles, éxito asegurado!



•**Xogar co equilibrio** - Se tedes algunha táboa vella e a colocades en altura poden pasar de diferentes xeitos, pero como non todos temos táboas ou materiais similares, podemos levar a cabo esta actividade igualmente pasando por enriba de cadeiras...do sofá...dunha mesa...e sen ser en altura con coxíns polo chan saltando dun ao outro, polas plaquetas do chan, o seguindo as liñas que marcan as mesmas. Non perdades a ocasión de colocar algún **plano inclinado** – Esa tabla vella da que falamos antes, un colchón ou o coxín grande do sofá, subir e baixar por planos inclinados encántalles.



•**Un toque de fantasía** - Se a todas estas probas lles engadides un pouco de imaxinación e emoción, multiplícase exponencialmente a diversión! Non é o mesmo pasar por unha táboa no aire que atravesar a ponte colgante que leva ao castelo, ou pasar por debaixo das sillas non é o mesmo que pasar polo túnel misterioso cheo de arañas e morcegos, ou saltar polas baldosas da cociña, o mesmo que pasar por cunchas de tartaruga para non caer a auga cos crocodilos... Sede creativos!

**OLLO! Está moi ben a diversión, pero o principal é a seguridade!!**