

## **PASILLOS TOLOS**

Animádesvos a facer este reto en familia?

Este reto consiste en facer un circuito con botellas que teñamos pola casa .

- Poñemos as botellas formando dúas filas no pasillo ou calquer outro lugar donde teñamos espacio con unha separación considerable para poder pasar .

- Facemos o percorrido en zig-zag en un sentido.

- Voltamos en sentido inverso en cuadrupedia.

( ver vídeo a modo de exemplo no arquivo adxunto que aparece pinchando en Pasillos locos, xusto debaixo do icono de psicomotricidade)



## CANTOS ANIMAIS

Para esta actividade imos a precisar folios/cartulina branca, lápiz, cores e tesoiras.

- Elaboramos unhas tarxetas con distintos animais: león, serpe, elefante, paxaro, can e sapo. Ou ben imprimimos as tarxetas que están ao final do documento.
- Imos esparcendo as tarxetas arredor dun círculo a modo de ruleta.
- No medio do círculo haberá unha botella que faremos xirar.
- No animal que pare a botella temos que desprazarnos coma el pola casa.



TARXETAS ANIMAIS

**MONO**



**Ua ua**

**CABALO**



**Hiiii**

SERPE



Sssssss

TIGRE



Grrrrrrrr

LORO



Trua trua

CAN



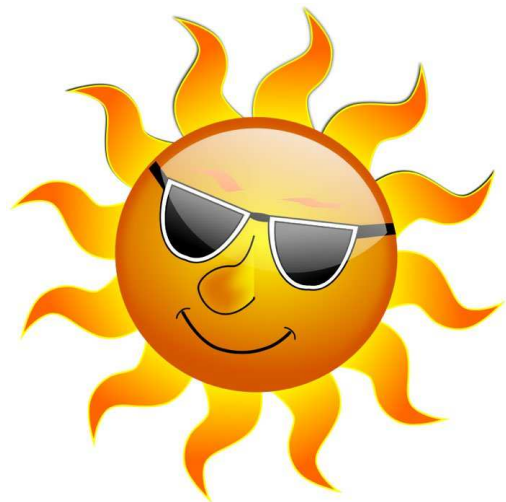
Guau guau

# IOGA

## COMO PREPARARNOS ANTES DE CADA SESIÓN

1. Precisamos roupa cómoda que nos permita movernos correctamente ( chándal, mallas, pantalón curto, camiseta,...)
2. Buscamos na casa un lugar axeitado para realizar os distintos exercicios, ten que ser cómodo e espacioso.
3. Poñemos música relaxante.
4. Podemos prender unha candeia aromática ou incienso ( con supervisión de un adulto).
5. Colocamos esterilla ou alfombra, senón temos non pasa nada, facemola sen ela.
6. Usamos calcetíns que eviten escorregar ou ben descalzos.
7. Antes de comezar temos que quentar as articulacións co que movemos lentamente e de forma circular os nocellos, xeonllos, cúbados, bonecas, brazos, cadeira e pescozo durante uns minutos.
8. Antes de realizar o exercicio, hai que adiviñalo: “ O sol”.

Saio pola mañá,  
Agochome na noite.  
Redondo, con luz e calor.  
Encho o día de alegría.  
Quen son?



9. Podemos ver como se fai en este vídeo:

<https://youtu.be/7fHpf4A9P1l>

10. Procedemos a facer a postura do “ Saúdo ao Sol”. Este exercicio é a secuencia dinámica de varias posturas no que se sincroniza o movemento coa respiración. Axuda a mellorar a coordinación, relaxarse e centrar a mente. Pódese repetir cantas veces se queira pero sempre descansando en intervalos de 30 segundos.

### SECUENCIA DO SAÚDO AO SOL PARA COLOREAR



## **MOVÉMONOS EN ESPELLO.**

Para este reto precisamos celo de cor branco ou ben unha xiz para colorear no chan.

Imos a facer unhas cuadrículas ( ver foto), na que nos quepan os pes.

Debuxamos unha cuadrícula enfrente de outra e temos que reproducir os movementos que fai un dos xogadores.

Imos alternando o xogador que “manda” e o que reproduce os movementos.

