

MOTOR SKILLS / PSICOMOTRICITAT

Let's move our body! És hora de moure el cos!

- **Warm up - Escalfament:**

- https://www.youtube.com/watch?v=dCW5P_iDRBY (English)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Qgg8nZqYNmE> (English)
- https://www.youtube.com/watch?v=9lyy_e26q40 (Català)

- **Activities - Activitats:**

- Dance and move your body!
 - https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4 (English)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=V4HFZxPbHx0> (English)
- Circuits:
 - Agafar un peluix, pilota, qualsevol objecte que tingueu per casa. Us heu de col·locar aquest objecte a diferents parts del cos (el cap, la mà, l'espatlla, el colze...) i heu de fer una volta al menjador (o qualsevol estança de la casa) sense que caigui.
 - Posar objectes a terra, un rere l'altre, i saltar de diferents maneres: peus junts, peus separats, fent "ziga-zagues", d'un costat a l'altra, saltant a dins dels objectes (si ens ho permeten) i per sobre dels mateixos.
 - Inventar-vos un circuit a casa amb cadires, la taula, el sofà, els coixins... Ens encantarà que us graveu i compartiu amb la resta de companys i companyes els circuits que heu creat perquè puguin fer-los a casa!!

- **Relaxació:**

- Ens estirem a terra amb les persianes abaixades i en silenci, tanquem els ulls i escoltem: <https://www.youtube.com/watch?v=xYaHpgZL5yU> (a partir del segon 40).
- Massatges: <https://www.youtube.com/watch?v=2RaUhbr7Jms>

Correu per enviar imatges o vídeos:
einfantil@ceipsantjordimollet.cat