



Hola nens i nenes! Com esteu? Us envio un video de salutació, que fa dies que no ens veiem...

<https://drive.google.com/file/d/1grCEwTvnHN6vQvMSpGYnhw9yz0yutsEC/view?usp=sharing>

Amb ganes de fer una mica d'activitat física? Doncs prepareu-vos que comencem! Aquesta proposta és d'una companya mestre d'Educació Física, la Mònica, i he pensat que us agradaria molt!!!

Aquesta setmana jugarem **amb coixins**! Sí, sí, ja podeu recopilar tots els coixins que tingueu per casa: grans, petits, amb formes quadrada, rectangular, en forma de cor, d'unicorn, de vaca....

Ja els teniu? Perfecte!

1. Començarem fent una **cursa de tortugues**. Us heu de col·locar un coixí damunt l'esquena i caminar a 4 grapes sense que us caigui. Si se us cau, haureu de tornar a començar des del punt d'inici.
2. **Sense sortir del coixí!** Busqueu un coixí i poseu-vos-hi asseguts amb les cames doblegades, però atenció! Cap part del vostre cos pot sortir fora del coixí, ni tan sols els peus ni el cul. En sereu capaços? Proveu-ho amb diferents coixins que tingueu, fins i tot amb els més petits!
3. **Intercanvi de coixins:** A la senyal, ens passarem el coixí com si d'una pilota es tractés. També podem complicar-ho una mica més. Cadascú amb el seu coixí i a la senyal ens l'intercanviem.
4. **Cadena de coixins:** Col·loquem tots els coixins a una banda de l'estança fent una pila. A la senyal, agafem un coixí i li passem a una altra persona que el deixarà a una altra pila situada a l'altre costat. Si sou més de dos, podeu fer una fila un al costat de l'altre fent una cadena. Quant trigareu a moure tots la pila de coixins d'una pila a l'altra?

5. **El pingüí:** Atenció perquè haureu de col·locar-vos un coixí entre les dues cames i caminar o córrer sense que se us caigui, com si fóssiu pingüins.
6. **Saltem illes:** Col·loqueu tots els coixins per tot l'espai. Cada coixí és una illa que no podem trepitjar i que haurem de saltar.
7. **On ets?:** Ens amagarem a sota tots els coixins. També podem jugar fer cabanes. Aquí us deixo algunes idees.



8. **Castell de coixins:** Construïu un castell de coixins però aneu amb compte que no us caiguin!

També podeu construir una muralla i quan la tingueu feta, jugueu a destruir-la com fem a vegades a psicomotricitat.

9. **Circuit de coixins:** Us animeu a fer un circuit de coixins?

Aquí us deixo un vídeo que us pot servir d'inspiració.

<https://www.youtube.com/watch?v=CqkPS0WQdBA>

10. **Baralla de coixins:** amb l'únic objectiu de passar-ho bé i no pas de fer-nos mal, farem una guerra de coixins amb els nostres pares, tiets, cosins, avis o germans!

Espero que us hagi agradat la proposta i que m'envieu alguna foto o video perquè pugui veure que bé us ho heu passat!