

**PSICO:** Per aquesta setmana us proposem que munteu un circuit de psicomotricitat a casa! A continuació, us donem algunes idees per fer el circuit.

- Amb una fila d'ampolla d'aigua o tetrabricks de llet, separats entre si, han de passar-los fent ziga-zaga.
- Amb coixins a terra o una màrfega, poden fer la voltareta (si la saben fer), i sinó, la croqueta.
- Amb una cadira de la seva mida, fer que s'assentin i s'aixequin 10 vegades.
- Desplaçar-se fent la granota, saltar a peus junts o a peu coix.
- Podeu fer-los passar per sobre la cadira i per sota la taula del menjador.
- Podeu fer equilibris; amb una corda al terra (o una cinta adhesiva de color) i que l'hagin de trepitjar.
- Encertar una pilota dins d'una paperera, cistell...
- Jugar amb un cercle (hula hoop).
- Saltar a corda.
- ...

Si teniu un pati, podeu ampliar el vostre recorregut i fer-los fer algun circuit amb la bicicleta o el patinet.



