



Els animals (psicomotricitat i creativitat)

Edat recomanada: + 12 mesos

Us proposem una activitat molt divertida per estimular el moviment en els nens/es. És important buscar metàfores o figueres per motivar-los. La participació dels adults és clau i cal utilitzar un to positiu i alegre per incitar-los a participa.

Us donem una sèrie d'exercicis que podeu fer, en aquest cas nosaltres proposem els animals, però es poden utilitzar altres elements, només cal donar-li a la imaginació.

Exercici 1: el gateig

Poden fer un petit recorregut gatejant imitant animals com, el gat, el gos, el lleó, etc. Aquest exercici es pot anar variant amb intensitat o afegint d'altres elements per fer-ho més complicat. Com per exemple, intentar arrossegar una pilota o globus amb el cap, o intentar fer-ho sense que els genolls toquin el terra.

Exercici 2: els salts

Amb ajuda d'una cançó (<https://youtu.be/pkf6G2Eo6c8>) o bé fent un recorregut saltant imitant animals com la granota, el cangur, el conill o la llagosta. També és poden afegir elements per intentar augmentar la dificultat o afegir intensitat amb la velocitat.

Exercici 3: l'arrossegament

De la mateixa manera que el l'exercici anterior es pot utilitzar una cançó (<https://youtu.be/Qtp5oclZiE>) o bé fent un recorregut arrossegant-nos imitant al cargol, els cucs, la serp o fins hi tot ajuntant peus i intentar moure'ns com els pingüins. També és pot afegir dificultat.

Feu volar la imaginació famílies!

