

Jocs motrius per fer a casa

Ens passem la pilota: Amb 1 peu, amb l'altre peu, amb les 2 mans, amb una mà, amb l'altra, molt alta, baixa, lliscant pel terra, amb un bot a terra, fem 20 passes.

Ens convertim en animals!

Fem una llista d'animals que ens agradin.
Els escrivim!
Després hem de fer com si fóssim aquests animals i l'altre persona ha d'endevinar quin animal sou. (canviem els rols!)

Fem punteria amb boles de paper de diari!

- Apilem unes llaunes buides en forma de triangle i amb una bola de paper les hem de tirar a terra.

- Amb bosses de paper que tinguem per casa els hi escrivim un número per fora i hem d'encistellar les boles dins de la bossa. Després sumem quants punts hem aconseguit.

Va! Allunya't una mica!

Ballem!

Movem tot el cos al ritme de la música.

-Ballem en parelles.

-Ballem amb una tela de roba.

-Parem la música i fem stop i seguim ballant

Fem una cabana!
Agafem una roba gran de llit i la posem sobre la taula del menjador

JOCs DIVERSOS!

- SALTEU A LA CORDA!

- JUGUEU A LA XARRANCA!

- PASSEU-VOS UN GLOBUS I QUE NO CAIGUI A TERRA!

- FEU UN VÍDEO DE YOGA PER INFANTS O ALGUNA QUE US AGRADI

Fem un circuit amb el que trobem per casa!

- El fem cap un cantó i després cap a l'altre.

- Amb els braços a dalt, amb els braços en creu, amb les mans al cap, picant de mans tota l'estona, saltant de peus junts, ulls tapats, a quatre potes, de puntetes amb un peu.

- Feu el circuit molt a poc a poc i ara super ràpid.