

# PSIKOMOTRIZITATEA

SAIATU ZAITEZTE JOLAS HAUETAN HITZIK EZ ERABILTZEN (BEHAR DENEAN SOILIK),

## GORPUTZA IZAN DADILA ESPRESIO BIDE!

### 1. BEROKETA

ABESTI BAT JARRI ETA ETZAN. NORBAITEK GIDA DEZALA NOIZ ALDATU GORPUTZ ATALAK: "BIZKARRA LURRETIK ALTXA GABE, HASI MUGITZEN HANKEKO BEHATZAK, OINAK, TXORKATILA, BELAUNAK, ESKUKO BEHATZAK, ESKUAK, UKONDOAK, BESOAK, BURUA".

GERO, BESTE ABESTI BAT JARRI. GERATZEN DUZUEN BAKOITZERO, ESTATUA MODUAN GELDIK GERATU BEHAR DUZUE (HIRU BAT SEGUNDUZ).

### 2. JOLASA – ANIMALIKERIATAN

ANIMALI EZBERDINAK PROPOSATU ETA ZERRENDATU. BAT AUKERATU ETA BAKOITZA IZKINA BATERA JOAN. ELKAR GERTURATU ANIMALI HORI IZANGO BAZINETEN BEZALA, HARREMANDU, JOLASTU, ASPEKTU EZBERDINAK LANDU... BERRIZ HASI BAKOITZA IZKINA BATETIK ANIMALIAK ALDATUZ.

### 3. JOLASA – GALTZERDI BILA

ARAUAK: EZIN DA MINA EMAN / HARTU, BAINA BESTE DENAK BALIO DU, ETXE GUZTITIK IBILI DAITEKE. HELBURUA: BESTEARI GALTZERDIAK KENTZEA.

MOTZ GERATU BAZAIZUE, GALTZERDIAK LORTUTAKOAN, BUZTANA BEZALA JARRI ETA HELBURUA, BUZTAN-GALTZERDIA KENTZEA IZANGO DA.

### 4. JOLASA – IKUTZEN, IKUTZEN

EREMU BAT MUGATU. BI PARTAIDE BERTARA SARTZEN DIRA. GORPUTZ ATAL BAT AUKERATU ETA BATAK BESTEARI HORI IKUTU BEHARKO DIO. PARTAIDE GEHIAGO BADAUDE EREMUAREN ATZEAN, NAHI DUENEAN SARTUKO DA BARRUKO BATI DESKANTSUA EMANAZ.

### 5. JOLASA – ISPILU AURREAN

TXANDAKA. DISTANTZIA BATERA JARRI. AURREAN DAGOENAK 30 SEGUNDUZ MUGIMENDU BATZUK EGIN DITZALA ETA BESTEAK KOPIATU. NAHI HAINA ERREPIKAPEN EGIN. UTZI IMAJINAZIOA ASKE!

### 6. ERLAXAZIOA - ELKARREKIN

MATERIALA: SILLAK, MAHAIK, MANTAK, KOJINAK...

HELBURUA BESTEARI ETXE BAT EGITEA DA, AHALIK ETA GOXOEN, GERO BERTARA GONBIDATZEKO ETA BERTAN (HITZIK GABE) GOXOTASUNEAN AMAITZEKO ELKARREKIN. POSIBLE DA BAITA, GUZTION ARTEAN ETXE BAT EGITEA.

**ORAIN BAI, HITZ EGITEKO ORDUA. ZER MODUZ SENTITU ZARETE?**

KONTATU GURI ERE!

# PSICOMOTRICIDAD

INTENTAD NO UTILIZAR LA PALABRA EN ESTOS JUEGOS (SOLO CUANDO ES NECESARIO),

**¡QUE SEA EL CUERPO QUIEN HABLE!**

## 1. CALENTAMIENTO

TENÉIS QUE PONER UNA CANCIÓN Y TUMBAROS, Y QUE ALGUIEN GUÍE QUE PARTES DEL CUERPO MOVER: “SIN LEVANTAR LA ESPALDA DEL SUELO EMPEZAMOS A MOVER LOS DEDOS DE LOS PIES, LOS PIES, LOS TOBILLOS, LAS RODILLAS, LOS DEDOS DE LAS MANOS, LAS MANOS, LOS CODOS, LOS BRAZOS, LA CABEZA...”.

## 2. JUEGO – LA COSA VA DE ANIMALES

PROPONER Y ENUMERAR DIFERENTES ANIMALES. TENÉIS QUE ELEGIR UNO Y SEPARAOS CADA UNO EN UNA ESQUINA. TENÉIS QUE ACERCAROS COMO SI FUESEIS ESE ANIMAL, RELACIONAROS, JUGAR, ETC. VOLVER A EMPEZAR CADA UNO POR UNA ESQUINA CAMBIANDO LOS ANIMALES.

## 3. JUEGO – EN BUSCA DEL CALCETÍN

NORMAS: NO SE PUEDE HACER/HACERSE DAÑO, PERO SI NO, TODO LO DEMÁS VALE, SE PUEDE ANDAR POR TODA LA CASA. OBJETIVO: QUITAR LOS CALCETINES AL OTRO.

SI SE OS HA HECHO CORTO, PODÉIS PONEROS COMO COLA LOS CALCETINES QUE HABÉIS LOGRADO Y EL OBJETIVO SERÁ AHORA QUITAROS LA COLA-CALCETÍN.

## 4. JUEGO – AI, ¡QUE TE TOCO!

DELIMITÁIS UNA ZONA. DOS PARTICIPANTES ACCEDEN AL MISMO. DEBÉIS ELEGIR UNA PARTE DEL CUERPO E INTENTAR TOCARLO A LA OTRA PERSONA. SI HAY MÁS PARTICIPANTES DETRÁS DE LA ZONA MARCADA, ACCEDERÁN CUANDO DESEEN, DANDO DESCANSO A UN PARTICIPANTE DE DENTRO.

## 5. JUEGO – ESPEJITO-ESPEJITO

PONEROS A UNA DISTANCIA. LA PERSONA QUE ESTÉ DELANTE, TIENE QUE HACER UNOS MOVIMIENTOS DURANTE UNOS 30 SEGUNDOS, LOS DEMÁS LE COPIÁIS. HACER TANTAS REPETICIONES COMO QUERÁIS. ¡DEJAR QUE LA IMAGINACIÓN VUELE!

## 6. RELAJACIÓN - CUIDÉMONOS

MATERIAL: MANTAS, SÁBANAS, SILLAS, MESAS, COJINES...

EL OBJETIVO ES HACER A LA OTRA PERSONA UNA CASA PARA LUEGO INVITARLO A ESTAR DENTRO (SIN PALABRA) GOXO-GOXO. TAMBIÉN ES POSIBLE CREAR UNA CASA ENTRE TODOS/AS.

**AHORA SI, ¡YA PODÉIS HABLAR! ¿CÓMO OS HABÉIS SENTIDO?**

¡CUÉNTANOS TAMBIÉN A NOSOTRAS!