

IDEES DE JOCS MOTRIUS PER FER A CASA

RECULL D'ACTIVITATS PER
PODER FER AMB ELS VOSTRES
INFANTS DES DE CASA.



Construint Benestar

93 857 54 33
www.edai.cat

ABANS DE COMENÇAR

Jugar és una necessitat vital que permet desenvolupar capacitats físiques i mentals. El joc és un mitjà de socialització i de regulació de les emocions. Els aprenentatges que s'obtenen en el joc són generalitzables a altres situacions de la vida quotidiana. El nen necessita jugar sol i amb altres nens, tenint una persona que actua de referent i acompanyant emocional.

Els infants necessiten **espais segurs, estimulants i variats.**

INFANTS DE 0 A 6 MESOS

Joc boca avall. Juguem a fer l'avió, ensenya'm un conte, dóna'm joguines,... però sempre amb la panxa mirant al terra.



I SI NO M'AGRADA GAIRE...

em pots ajudar posant-me un coixí sotaels braços



Necessito espai per poder descobrir el meu cos i els primers moviments

El moviment lliure és donar a l'infant la possibilitat de descobrir el seu cos, d'explorar les seves capacitats.



És permetre al nen passar a la següent etapa de les seves habilitats motrius, com vulgui, quan desitgi.

M'agrada que em facis massatges, em relaxa i estimula la nostra relació.



Dóna'm sonalls de colors vius, amb picarols... i joguines fàcils d'agafar. D'aquesta manera aniré coneixent les meves mans i coordinant millor els moviments

INFANTS DE 6 A 12 MESOS

Deixa'm explorar tots els racons de la casa, ja em toca desplaçar-me per terra sol/a.



No posar l'infant en una posició de la qual no en pugui sortir sol

El moviment lliure és permetre que desenvolupi la seva autonomia i confiança en ell/a mateix/a



M'agrada jugar a amagar-me i que t'amaguis



A la banyera m'agrada nedar bocaterrosa, assegut/da i esquitjar amb mans i peus

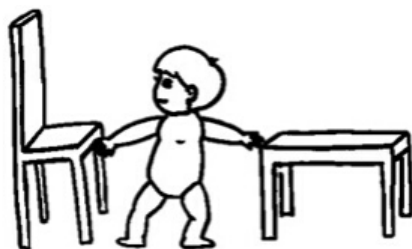


Estic aprenent a posar i treure joguines de tots els recipients que trobo per casa



INFANTS DE 12 A 24 MESOS

Si encara no camina, proporciona'm un entorn favorable perquè em pugui desplaçar caminant. Ajuda'm posant mobles i altres suports on em pugui agafar i anima'm a passar d'un suport a l'altre.



El moviment lliure és aprendre a observar, a no intervenir, així com a adaptar i assegurar l'entorn.

També és permetre a l'infant confiar en les seves capacitats i el seu propi judici

Juguem a passar-nos la pilota, amb la mà, amb el peu,...



Cantem cançons i ballem al ritme de la música!



Fem torres i encaixos senzills. Ho podem fer amb caixes de cartró o altre material que tinguem per casa. Podem jugar a fer construccions col·locant una capsula sobre l'altra, amagar i treure diferents joguines a cada capsula, etc



M'agrada que m'expliquis un conte per aprendre noves paraules



INFANTS DE 2 A 4 ANYS

- Fem un circuit amb objectes i mobles de casa (saltar, passar per sota cadires, etc.)
- Encistellem! Agafem diferents cubells que tinguem a casa (mateixa mida o diferents). Podem posar-les per colors o numerar-les... A veure qui aconsegueix encistellar més pilotes!
- Construccions guiades. Dibuixa'm un patró de colors per les peces de les construccions i jo les imito.



- Pintem amb diferents parts del cos (els peus, les mans,...). Podem fer un arc de Sant Martí, un mural de la primavera, dibuixar la família, dibuixar els amics de l'escola...
- Pesquem taps d'ampolla. En un gibrell amb aigua hi posem taps d'ampolles. Només ens fan falta dos pals (o culleres, o palletes, o...) per poder-los pescar.



INFANTS DE 4 A 6 ANYS

- Juguem a pica paret, joc de fet i amagar, la 'peste alta'...
- Juguem a imitar animals. Hauré de buscar com imitar cadascun dels animals que em proposis, fent el moviment amb el cos i el so de l'animal.
- Bitlles. Ho podem fer a casa amb ampolles d'aigua i aprofitar per fer manualitats i pintar-les de colors. El joc consisteix en col·locar les bitlles a una certa distància i amb una pilota fer punteria per tombar-ne el màxim
- Ballar. Proposa'm diferents tipus de música i fixa't com reaccio a cada cançó.
- Disfressar-se. Sempre és divertit fer una mica de teatre. M'encantarà poder-me posar la teva roba per un dia, o imaginar-se que soc un fantasma, una reina o el meu dibuix animat preferit!
- Fer cabanes. Deixem lloc a la imaginació i construïm la nostra pròpia cabana. Podem utilitzar mantes, cadires, taules,...
- Joc de les cadires. El clàssic joc de les cadires consisteix en posar de costat tantes cadires com persones estiguem jugant menys una (si juguem 4, posem 3 cadires). Es posa una música i, mentre aquesta sona, caminem i ballem al voltant de les cadires. Quan para... Cal ser ràpid i anar a buscar un lloc on seure. Si no seiem, estem eliminats!

Recordeu que el millor joc no és sempre el més car. És un bon moment per fomentar la creativitat i inventar-vos els vostres propis jocs amb allò que tenim més a mà!