

OCA DE PSICOMOTRICIDADE

*TIRA O DADO, VAI A CASILLA QUE TOQUE, MIRA
O QUE TES QUE FACER NESTA FOLLA,
E A XOGAR. MOITA SORTE!*

1. DÁ 10 SALTOS COS PÉS XUNTOS.
2. TOCA 5 OBXECTOS DA CASA QUE SEXAN DE COR VERDE.
3. MANTÉN O EQUILIBRIO SOBRE A PERNA DEREITA DURANTE 10 SEGUNDOS SEN MOVERTE
4. LANZA UNHA GOMA AO AIRE E VOLVE A COLLELA SEN QUE CAIA AO CHAN (TÉS QUE LANZALA ALTO)
5. **POZO: VOLVER A EMPEZAR DENDE A CASILLA STAR**
6. GATEA DUNHA PUNTA A OUTRA DA CASA E VOLVE AO PUNTO DE PARTIDA
7. FAI UNHA BOLA DE PAPEL E ENCÉSTAA NA PAPELEIRA
8. REALIZA ESTE BAILE DE YOUTUBE. <https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>
9. RECORRE REPTANDO O PASILLO DA TÚA CASA.
10. REALIZA 5 XIROS POLO CHAN COMO UNHA CROQUETA.
11. CAMIÑA COAS PUNTAS DOS PÉS SOBRE UNHA LIÑA SEN CAER.
12. CORRE O MÁIS RÁPIDO QUE POIDAS NUN SITIO DURANTE 20 SEGUNDOS.
13. **POZO: VOLVER Á CASILLA NÚMERO 6**
14. PON UN TAPÓN DUNHA BOTELLA NA FRENTE E CAMIÑA DURANTE 10 SEGUNDOS, SEN QUE O TAPÓN SE MOVA DA FRENTE.
15. DUN SALTO ABRE PERNAS E BRAZOS E DOUTRO SALTO PÉCHAAS. FAI 10 SALTOS.
16. FAI BOTAR 5 VECES A PELOTA E RECÓLLEA CADA VEZ SEN QUE CHE CAIA (BOTO-RECOLLO).
17. TAPA OS OLLOS CUN PANO E DÁ 5 PASOS SEN TROPEZAR CON NADA.
18. TOCA AS MANS COS PÉS E DÁ UN SALTO CUNHA PALMADA NO AIRE DURANTE 10 SEGUNDOS.

19. DÁ 5 VOLTAS SOBRE TI MESMO Á DEREITA E DESPOIS OUTRAS 5 Á ESQUERDA
20. **PRISIÓN: TÉS QUE SACAR UN 5 PARA PODER SAÍR OU AXUDAR AOS TEUS PAIS EN ALGO QUE CHE PIDAN.**
21. GATEA PARA ATRÁS MENTRAS OS DEMAIS CONTAN ATA 10.
22. DÁ SALTOS DE RÁ DURANTE 15 SEGUNDOS.
23. XUNTA OS DOUS PÉS E ÁTAOS (CUNHA CINTA, PANO,CORDA...) E CAMIÑA DURANTE 15 SEGUNDOS.
24. IMITA A TRES ANIMAIS SEN FACER SONS, ATA QUE OS DEMAIS OS ADIVIÑEN
25. LEVANTA UNHA PERNA O MÁIS ALTA QUE POIDAS E DESPOIS A OUTRA DURANTE 20 SEGUNDOS.

CHEGACHES, MOI BEN, PROBA REMATADA!