

JOCS I ACTIVITATS LÚDIQUES DES DE CASA

Benvolguts infants i família.

Suposam que ja heu comprovat aquests dies que el fet de tenir limitacions d'espai i moviment de manera continuada, genera un estat d'inquietud i ansietat que repercuteix en l'estat anímic i físic. A més, l'eina del JOC, font lúdica i d'aprenentatge, veu molt limitades les seves possibilitats. És per això, que no ens queda més remei que tirar d'imaginació i adaptar-nos a les nostres possibilitats. Passarem més temps que mai junts i per tant, tindrem més temps que mai de jugar en FAMÍLIA i compartir moments divertits. I aquest fet s'ha de valorar com a positiu. A més, els adults podreu reviu moments de la vostra infància jugant amb els vostres fills/es i fer alguna bogeria.

Aquí teniu unes idees per que els vostres fills/es puguin fer activitats a casa vostra. Com podreu veure, es tracta d'enllaços de diferents pàgines web que a la vegada us poden dur cap a d' altres que vos donin més opcions per fer jocs i activitats.

- Gimnàstica. <https://youtu.be/72BMIHLu0iA>
- Expressió corporal (ritmes, ball). <https://youtu.be/XY6iJrSp43I>
- Pilates. <https://youtu.be/SP5p1gLUOHI>
- Ioga <https://www.youtube.com/watch?v=kCtwjEjGy5c>
- Relaxació <https://youtu.be/5ZglSozP9Us>

Altres activitats que també es poden fer en família són:

- Jocs de taula: parxís, escacs, trivial, l'oca, dames, tres o quatre en línia...
- Jocs populars: xapes, bolles, baldufes, pedretes, la gallina cega...
- Jocs d'imitació i endevinalles.

Pàgines amb moltes idees per fer activitats de diferents àrees

<https://escoles.fundesplai.org/blog/21-idees-creatives-i-educatives-per-fer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/>

<https://natibergada.cat/recursos-educatius-per-aprendre-des-de-casa>

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/juegos-jugar-en-casa>

Esperam que tota aquesta informació que vos passam sigui profitosa i estam a la vostra disposició per el que necessiteu.

Salutacions i molts d'ànims per a tothom.

Fernando Gil i Pep Mateu (Mestres d'Educació Física)