

## **PROGRAMACIÓ ANUAL DE PSICOMOTRICITAT P-3**

### **Per Josep Marcó**

#### PRIMERA SESSIÓ

##### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA:

- Coordinació.
- Organització espai temps.
- Presentació companys-es.

##### Material:

- Cançó del "trinco trinco."
- una pilota tova.
- música de relaxació.

##### Desenvolupament de l'activitat.

1. Entrar al quartet petit i ensenyar-los que hi ha als armaris.
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. A l'entra a l'aula i per començar la sessió cantem la cançó del "trinco trinco" 1 o 2 vegades tot fent una rotllana i donant-nos les mans.
4. Quan s'acaba la cançó ens seiem com indis. Ens presentarem tots passant-nos una pilota tova.
5. El/la mestre/a anirà a buscar totes les sabates i en farà una pila al mig del cercle, d'un en un buscarà la seva parella i se les posarà.
6. Posarem música de relaxació i ben quiets mirarem de reposar.
7. Farem una fila i anirem cap a la classe.

## SEGONA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Organització espai temps.
- Lateralitat.
- 

### MATERIAL

- cançó del trinco trinco.
- màrfeques
- 1 instrument musical
- música de relaxació
- fitxa representativa de la sessió segons model
- colors.

### Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. A l'entrar a l'aula i per començar la sessió cantem la cançó del "trinco trinco" 1 o 2 vegades tot fent una rotllana i donant-nos les mans.
4. Quan s'acaba la cançó ens seiem com indis. Ens presentarem tots passant-nos una pilota tova. Recordar que hem fet la sessió anterior.
5. Joc del caçador de la selva. Es posen les màrfeques separades, s'explica que tot l'espai és la selva i les màrfeques les cases dels animals. Es fan 3 grups i cada un escull l'animal que vol. (estaria bé un que s'arrossega, un que salta i un que anés a 4 potes.) tots es mouen lliurement per la selva, de cop apareix el caçador, (mestre/a tocant l'instrument), tots els animals fugen i van cap a casa seva restant immòbils, si algú es mou el caçador se l'emporta.
6. Fer una fitxa representativa de la sessió: el seu animal. (convindria començar-se a fixar amb quina mà agafen els colors.)
7. Posarem música de relaxació i ben quietes mirarem de reposar.
8. Farem una fila i anirem cap a la classe.

## TERCERA SESSIÓ

## OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Control global i segmentari del cos.
- Coordinació dinàmica general
- Seguiment instruccions orals senzilles
- Atenció
- Ordre en la fila i en el vestidor

### Material:

- Gometes variats
- Música de relaxació
- 1 timbal

### Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Farem grups de sis, cada nen/a s'identifica amb un color mitjançant 1 gomet enganxat a la seva ma.
5. Mentre un grup reposa a la màrfega, els altres treballen.
6. Cada grup es desplaça de manera diferent per la sala, tots al mateix temps. Els grups es van alternant.
7. una música ritmada ajudarà a mantenir el ritme.
8. Posarem música de relaxació i ben quiets mirarem de reposar.
9. Farem una fila i anirem cap a la classe.

## QUARTA I CINQUENA SESSIONS

### OBJECTIUS DE LES ACTIVITATS DELS DIES.

- Ordre en la fila i en el vestidor
- Atenció
- Seguiment instruccions orals
- Esquema corporal
- Organització de l'espai

### Material

- Música de relaxació

- Paracaigudes

#### Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. El mestre ensenya el paracaigudes
5. Ens aixequem i correm al voltant del paracaigudes i al sentir un senyal canviar de direcció
6. Van el més lluny possible del paracaigudes
7. Van el més a prop possible del paracaigudes
8. Posen el cap sota el paracaigudes
9. Posen els peus sota el paracaigudes
10. Es posen a sota del llençol
11. Es posen a sobre del llençol
12. Aixequen el paracaigudes molt alt
13. Mouen el paracaigudes com si fos el mar... el vent...
14. Joc de veure o endevinar qui s'ha amagat a sota del paracaigudes. El mestre/a toca el nen/a que s'ha d'amagar i els altres han d'endevinar qui falta.
15. Dibuixar la segona sessió a la fitxa donada.
16. Al final de cada sessió posarem música de relaxació i restarem quiets.
17. Posar-se les sabates i anar a la classe.

#### SISENA SESSIÓ

#### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació
- Organització espai/temps
- Dramatització
- Ordre a la fila i a la sala.
- Seguiment instruccions donades senzilles

#### Material

- Música de relaxació
- xiulet

#### Desenvolupament de la sessió

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Joc de "caus i conills". Es fan dos grups, uns són els caus i es posen drets en un costat de l'aula amb les cames obertes, els altres són els conills i es posen de 4 potes a l'altre costat de la classe fent veure que mengen pastanagues, quan senten el xiulet i el mestre/a diu conillets al cau, tots els conillets han de córrer a amagar-se a sota d'un cau, un quedarà sense ja que n'hi haurà un cau de menys. Després s'invertirà el rol.
5. Posarem música de relaxació i ben quiets mirarem de reposar.
6. Farem una fila i anirem cap a la classe.

## SETENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació
- Organització espai/temps
- Dramatització
- Ordre a la fila i a la sala.
- Seguiment instruccions donades senzilles

### Material

- Sac de robes
- Primes de fusta i cilindres de cartró i plàstic.
- Bancs suecs, màrfegues, cubs d'escuma, cilindre d'escuma, 2 ponts d'escuma i anelles mitjanes (6/7)
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior
4. Observem que hi ha a cada racó i diem que podem fer a cada un d'ells. Dividim la classe en 3 grups.
5. Expliquem el funcionament de la classe, a cada toc de

xiulet canvi de racó, els expliquem que no poden canviar de racó sense sentir el xiulet.

6. Racons: 1 Racó del joc simbòlic i espai afectiu. Amb el sac de Robes. 2. Arquitectures de prismes de fusta i cilindres de cartró i plàstic. Espai de distanciament. 3. Amb la resta de material, espai sensorio-motor o del plaer del joc.

7. Es tracta que juguin lliurement a cada racó durant 10' i que facin el canvi quan soni el xiulet. Mentre el mestre observa i pren notes si algú demana ajuda, mira d'ajudar sense intervenir gaire.

8. Relaxació

9. Ens posem les sabates i anem a classe.

## VUITENA I NOVENA SESSIONS

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Ordre a la fila i a la sala.
- Seguiment instruccions donades senzilles
- Coordinació ull/ma

### Material

- Pilotes toves
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat.

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Anem a buscar les pilotes toves.
5. Els ensenyem una pilota tova i els demanem que poden fer amb ella.
6. Els deixem jugar lliurement amb la pilota tova.
7. Fan una filera i es passen les pilotes per sobre el cap, l'últim la tira al cabàs.
8. Segona sessió es repeteixen els sis primers passos
9. Es posen per parelles i es passen la pilota
10. idem 7 però en contes de per sobre el cap per sota les cames.
11. Al final de cada sessió tots quiets amb la música.

### DESENA SESSIÓ

## OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Insistir a la fila
- Ordre a la classe, a la sala i al passadís.
- Esquema corporal
- Dramatització
- Expressió oral

## Material

- música de relaxació
- música dels diferents compactes.
- fitxa de la sessió
- colors

## Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Posem diferents tipus de música, escollim entre tots una música que ens agradi.
5. Ens posem a ballar seguint les indicacions del/la mestre/a
  - Ballem amb les mans al cap
  - Ballem amb les mans al cul
  - Ballem amb les mans a l'esquena
  - Ballem amb les mans a l'esquena d'un amic...
6. Després pot intentar donar les ordres un nen tot fent allò que facin els altres (joc de seguir al rei).
7. Es fa la fitxa amb colors.
8. Posem música de relaxació i restem quiets a les màrfoques.
9. Sortim ens posem les sabates i anem cap a la classe.

## ONZENA SESSIÓ

## OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Organització espai i temps (recorreguts).
- Ordre a la sala, als passadissos
- Seguiment instruccions orals senzilles.
- Coordinació

## Material

- anelles
- coixins
- música de relaxació
- música ràpida/lenta

## Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila.
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. En una punta de l'aula hi ha un piló de coixins i a l'altre un piló d'anelles. Es fan dos grups, un escampa coixins per tota l'aula, l'altre grup ho fa amb les anelles de tal forma que quedin barrejats i ocupant tot l'espai.
5. Ens posem a la punta de l'aula agafats de les mans i quan comença la música ens posem a caminar o córrer segons sigui lenta o ràpida, fins l'altre punta de l'aula i sense tocar cap obstacle.
6. Si el/la mestre/a pica de mans un cop, els nens es posaran dins una anella, si pica dues vegades, a sobre un coixí drets. Es faran unes quantes repeticions, després s'asseuen i es passen els objectes a les indicacions del/la mestre/a .
7. Fem relaxació agafant la forma d'un dels objectes de la classe. i posem música.
8. Ens posem les sabates i anem a la classe.

## DOTZENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA.

- Esquema corporal
- Expressió corporal
- Ordre a la sala i als passadissos

## Material

- Pintura de maquillatge vermella i groga

- Música de relaxació

Desenvolupament de l'activitat del dia.

1. Insistir amb la fila
2. treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Amb música suau movem les parts més importants del cos: Cos, cap, braços, cames. Els nens ho imiten i d'un en un van dient quina part movem. Ho farem amb música suau.
5. Per parelles asseguts un davant de l'altre, es fixaran amb les parts del cos que hi ha una o dues. Tindrem dues pintures de barra de maquillatge, la vermella pintarem les parts del cos que hi ha una i amb la groga les que hi ha dues, podem marcar-ho en comptes de pintar-ho.
6. Música de relaxació per restar quiets.
7. Canvi de sabates i cap a la classe.

TRETZENA SESSIÓ (ideal per als gafes i malastrucs.)

## OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació dinàmica general
- Ordre a la sala i a la fila
- Situació espacial

## Material

- Tot el material que es pugui fer un circuit
- Música de relaxació

Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Es tracta que es comencin a familiaritzar amb l'estructura d'un circuit amb línia circular. A diferència dels que farem al pavelló aquest no estarà muntat per estacions sinó que serà

ininterromput.

5. Relaxació

6. Sabates i cap a la classe.

## CATORZENA SESSIÓ (discutible)

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació
- Organització espai/temps
- Esquema corporal
- Ordre a la sala
- Expressió corporal

### Material

- Música ràpida
- Música lenta
- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat.

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Som a la Tardor i som fulles seques que corren per terra, si la música és lenta, el vent es fluix i anem a poc a poc, si la música és ràpida, fa molt de vent i anem de pressa i si no hi ha música no hi ha vent i ens relaxem.
5. Dividim la classe en dos, la meitat són arbres i la meitat fulles, amb una música mooolt lenta, les fulles van caient de l'arbre (braços del company), si el mestre pica de mans una vegada les fulles es posen davant de l'arbre, si el mestre pica de mans dues vegades les fulles es posen darrera l'arbre.
6. Relaxació quiets
7. Ens posem les sabates i anem a la classe.

## QUINZENA I SETZENA SESSIONS

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació
- Ordre a la sala

#### Material

- Cordes
- Música de relaxació

#### Desenvolupament de l'activitat

##### Al principi de cada sessió:

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Jugar lliurement amb cordes curtes
5. Saltar per sobre les cordes
6. El/la mestre/a lliga una corda llarga a l'espatllera i la fa ballar, els nens han de saltar d'un en un primer i de dos en dos per sobre de la corda.

##### Segona sessió

Repetim els 4 primers passos

5. Passar per sobre la corda drets, a 4 potes rodolant....
6. Seguir un camí dibuixat per les cordes
7. Al final de cada sessió música de relaxació
8. Ens posem les sabates i cap a la classe.

#### DISSETENA SESSIÓ

##### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA.

- Esquema corporal
- Coordinació
- Organització espai/temps
- Ordre a la sala

#### Material

- cubells deixalles
- pilotes
- anelles
- tunel
- música de relaxació.

#### Desenvolupament de l'activitat del dia.

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant

nostre, quan estem tots entrem a l'aula.

3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.

4. Funcionarem per racons de manera semblant a la sessió 7, 1 racó bàsquet, 1 racó anelles i 1 racó el túnel, canvi cada 10' al toc de xiulet.

5. Música de relaxació al racó que estem

6. Ens posem les sabates i anem a la classe.

## DIVUITENA I DINOVENA SESSIONS

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Control respiració
- Ordre

### Material

- dues pilotes de ping-pong
- Sabó
- gots de fira
- palletes
- porexpant
- música de relaxació

### Desenvolupament de les activitats.

1. Insistir amb la fila

2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.

3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.

4. Pensar per on respirem. Agafar aire, tapar el nas i deixar-ho anar per la boca i al revés. Estirar-nos amb l'esquena al terra i inflar i desinflar la panxa com un globus.

5. Fer córrer una pilota de ping-pong entre 3 / 4 nens

6. Fer bombolles de sabó entre 3 / 4 nens (insistir que han de bufar)

### Segona sessió

repetir els 4 primers punts.

5 Bufar porexpant amb el nas i la boca.

6. Relaxació inflant el globus de la panxa.

7. Ens posem les sabates i cap a la classe.

-

## VINTENA SESSIÓ

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Organització espai
- Ordre a la sala
- Seguiment instruccions orals donades per jugar

### Material

- Música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Joc de la peste alta
5. Música de relaxació, quiets
6. ens posem les sabates i cap a la classe.

## SESSIÓ 21

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació
- Organització espai temps
- Ordre a la sala i a la fila

### Material

- un instrument de percussió
- música de relaxació

### Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al

davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.

3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.

4. Agafem l'instrument de percussió i conforme anem tocant, anem donant diferents instruccions del que han de fer amb el cos, si toquem l'instrument més ràpid han d'anar més de pressa, si el toquem més a poc a poc han d'anar més lents...

5. Música de relaxació quiets.

6. Canvi de sabates i cap a la classe.

## 22/23 SESSIONS

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Ordre a la sala i a la fila
- Desenvolupament sensitiu

### Material

- Plates del 6/12
- Farina, sorra, cigrons, aigua, pedres, petxines, escorça d'arbre, cilindres, pilotes, cotó, porexpan, llana.....
- Música de relaxació.

### Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Es tracta de treballar el tacte, primer amb els ulls oberts i després amb els ulls tancats, ens podem ajudar de les ulleres de no visió, parlar molt sobre el vocabulari: suau, tou, fi, rugós....
5. Fer la fitxa annexa
6. Música de relaxació quiets.
7. Posar-nos les sabates i anar a la classe.

## SESSIONS 24 25 26 I 27

### OBJECTIUS ESPECÍFICS DE LES ACTIVITATS DELS DIES

- Esquema corporal

- Coordinació
- Organització espai/temps
- Dramatització
- Expressió corporal
- Expressió oral
- Ordre a la sala i a la fila

## Material

- L'específic del conte la rateta presumida.
- Sac de robes i disfresses.

## Desenvolupament de les activitats dels dies

Cada sessió començarà:

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. El/la mestre/a explica el conte amb l'ajuda del material.
5. Repartim 2 o més personatges
6. Agafem robes i els disfressem
7. Representem el diàleg

Segona sessió

Repetir fins al 3

8. escollim més personatges
9. representem el diàleg

tercera sessió

repetir fins al 3

10. tots representen el diàleg disfressats.

quarta sessió

repetir fins al 3

11. dibuix de la sessió
12. disfressa i joc lliure.
13. Al final de cada sessió música de relaxació
14. Ens canviem les sabates i cap a la classe.

## SESSIÓ 28

### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Esquema corporal
- Coordinació

- Organització espai temps
- Ordre a la sala i al passadís

#### Material

- Tot el que fa falta per muntar un circuit
- Música de relaxació

Desenvolupament de l'activitat.

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. Es tracta de repetir la sessió 13 però amb un circuit diferent.
5. Posem música de relaxació
6. Ens canviem les sabates i anem cap a la classe

#### SESSIÓ 29

##### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Coordinació
- Organització espai i temps
- Esquema corporal
- Seguiment instruccions orals senzilles.

#### Material

- Piques
- Pilotes
- Pilotes orelles
- Cossi gros
- Música de relaxació

Desenvolupament de l'activitat.

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.

#### 4. Treballarem per racons:

- 1 racó encertar pilotes dins un cossi gros.
- 2 racó jugar amb les pilotes d'orelles
- 3 racó passar entre piques amb una pilota als peus
- 4 racó joc lliure amb pilotes
5. Tots els nens passaran per els quatre racons i canviaran al toc de xiulet.
6. Ens relaxarem quiets al racó últim
7. posar-se les sabates i cap a la classe.

#### SESSIÓ 30

##### OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT DEL DIA

- Organització espai temps
- Ordre a la fila i a la sala

##### Material

- Pilotes
- Primes
- Cilindres
- Sacs de sorra
- Música de relaxació.

##### Desenvolupament de l'activitat

1. Insistir amb la fila
2. Ens treiem les sabates i les deixem ben posades al davant nostre, quan estem tots entrem a l'aula.
3. Un cop a dins de l'aula ens agafarem tots les mans per fer una rotllana al centre de la classe i asseure'ns. Recordar que hem fet la sessió anterior.
4. És tracta de fer un memory amb els objectes que posarem. Primer posarem els objectes en un ordre determinat, després els nens, hauran de posar els objectes amb el mateix ordre. El/la mestre/a apuntarà els resultats.
5. Música de relaxació.
6. Posar sabates i cap a la classe.