

RETO DOS HEROES E HEROÍNAS



OLA NEN@S, ESTA SEMANA IMOS A FACER UN RETO QUE ESTÁ A ALTURA DO QUE SODES: HEROES E HEROÍNAS. PARA ISO TENDES QUE FACER UN ADESTRAMENTO NO QUE TRABALLAREMOS A HABILIDADE, COORDINACIÓN, FORZA E RITMO. PREPARÁDEVOS QUE COMEZAMOS!!

OBSERVACIÓN: LEMBRA QUE ANTES DE COMENZAR TES QUE FACER A MOBILIDADE DAS ARTICULACIÓNS COMO FAI O ENCARGADO SEMPRE NAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

XOGO 1:

TENDES QUE VER ESTES DOUS VÍDEOS NOS QUE PODEMOS ADESTRAR CON SUPERGIRL E CON SPIDERMAN. SE VOS CANSADES DURANTE OS EXERCICIOS PODEDES FACER PAUSAS.

[VÍDEO1](#)

[VÍDEO 2](#)

XOGO 2: A ESCALEIRA

Material:

- Papel hixiénico ou xiz

Participantes:

1 persoa



COMO SE XOGA?

Primeiro tes que facer a escaleira. Podes facela con papel hixiénico se vives dentro dun piso, ou con tiza se a debuxas o aire libre. Tamén na area da praia se tes a oportunidade.

Unha vez feita pasamos a facer as seguintes fases. No xogo non podes tocar as raias.

FASE 1: salta coas pernas xuntas saltado dentro dos cadrados.

FASE 2: salta dentro do primeiro coas pernas xuntas, salta o seguinte coas pernas abertas por fóra, o terceiro dentro cos pés xuntos, así sucesivamente.

FASE 3: salta dentro dos cadrados á pata coxa.

FASE 4: salta alternativamente nos cadrados a pata coxa e con pés xuntos.

FASE 5: salta de lado cos pés xuntos.

FASE 6: intenta ir do primeiro ao último chanzo a catro patas sen tocar as raias.

XOGO 3: VOAMOS

Material:

- Cámara de fotos do teléfono



Participantes:

2 persoas, un adulto terá que axudarte neste xogo.

COMO SE XOGA?

Neste xogo imos a probar a capacidade dos superheroes e superheroínas de aguantar no aire. Tendes que facer un salto e que unha persoa vos saque unha foto na que se poida ver que estades totalmente no aire.

XOGO 4:

Para rematar, como non todo vai a ser traballar, imos a bailar un pouco con ritmo.

[VÍDEO](#)

Esta semana podedes enviarme se queredes a fase á que chegáchedes no xogo da escaleira e tamén a foto do xogo 3, todo isto á dirección carlostarrio80@gmail.com

Un saúdo para tod@s