

SEMANA DO 18 DE MAIO

5º-6º NIVEL DE PRIMARIA

IMPORTANTE: Necesítase dun adulto/a que dirixa a actividade.

1. **Quencemento:** Repetimos o mesmo da semana anterior:
 - a) 1 minuto e medio correndo.
 - b) Movemos o pescozo, logo os hombros.
 - c) 2 minutos e medio correndo.
 - d) Movemos as cadeiras, logo os brazos e as mans.
 - e) 3 minutos correndo (tomar as pulsacións).
 - f) Movemos os xeonllos, logo os nocellos.
2. **Paredes:** Dous xogadores/as e unha pelota ben inflada. Buscar un lugar pouco transitado, chao e pavimentado.
 - a) Percorrémolo correndo suavemente, botando a pelota e facendo pases coa man entre nos.
 - b) Percorrémolo correndo suavemente, conducindo a pelota co pé e facendo pases entre nos tamén co pé.

Pasados 5 minutos, cambiar o lado tanto da man como do pé usados.

3. **Debuxo incompleto:** Un xogador/a, un folio e varios lápices de cores (ou rotuladores, pinturas). Asomámonos a unha ventá da vivenda e observamos o que podemos ver no exterior. A continuación facemos un debuxo de toda ou dunha parte desa paisaxe que nos chamase a atención. Coloreámola. Pola tarde, durante o paseo, imos camiñando ou correndo a descubrir que cousas había máis alá do que podía ver dende a miña ventana. Cando regresemos a casa, debuxamos a nosa paisaxe "ampliada".
4. **Globos e pes:** Un ou dous xogadores/as e dous globos.
 - a) Para 1 xogador/a so, consiste en manter os 2 globos dando patadas co pé.
 - b) Para 2 xogadores/as, trátase de darse pases co pé, mantendo sempre os 2 globos no aire.
5. **A rede de papel hixiénico:** Dous xogadores/as, un paquete grande de papel hixiénico e unha pelota ben inflada (mellor se é pequena). Creamos 2 campos de xogo no corredor da nosa vivenda, colocando o paquete de papel hixiénico no medio a modo de rede. Os xogadores ocupan un campo cada un. O xogo consiste en cooperar facéndose pases. Regras:
 - a) A pelota ten que dar 1 bote en cada campo antes de collela.
 - b) Non debe golpear o paquete nin a parede.