

Atendendo á situación extraordinaria na que nos atopamos, dende o departamento de educación física poñemos na nosa web una serie de **xogos e exercicios motrices** para que, ben de xeito individual ou en familia, intentedes manter certo nivel de actividade e disfrutedes un ratiño durante parte destas xornadas na casa. Baixo o lema “ quedar na casa non é quedar sentado” invitámosvos a que disfrutedes e vos movades!

1. Os Recolectores: nun espazo amplo soltade polo chan un feixe de, por exemplo, nozes, garabanzos, macarrons...Podedes xogar a ver quén os recolle no menor tempo posible, quén recolle máis que o outro xogador/a, etc. Inclúe as variantes que queiras!
2. Ai como falles!: facédevos preguntas de carácter xeral. Se a resposta é incorrecta proponlle unha tarefa física de certa intensidade. Por exemplo; manterse en posición de caranguexo, en cuadrupedia ou en equilibrio sobre unha perna durante alomenos 30 seg.
3. Os Saltóns: unha persoa vai movendo o pao dunha vasoira polo chan e dun lado a outro a modo de péndulo. O resto deben saltalo e que non lle toque os pés.
4. Como seguro que tedes moitos rolos de papel hixiénico...proba isto: Apoia as mans no chan e os pés nunha cadeira, unha mesa baixa, ou o sofá. Usa unha das túas mans para facer unha torre de rolos. Desmonta a torre coa outra man. Aumenta ou diminúe a dificultade poñendo máis ou menos rolos.
5. Coloca o pao dunha vasoira entre dúas cadeiras enfrentadas. Apoia as mans nunha delas e salta pasando os pés dun lado ó outro do pao.
6. A “minigrúa”: deitada@ boca arriba coloca preto dos teus pés varios obxectos lixeiros coma peluches, pelotas, trapos, coxíns...; e preto da túa cabeza unha Caixa, balde, tina ou similar. Colle obxectos cos pés e deposítaos na Caixa.