

**ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
CURSO 2019/2020**

**Centro:** CEIP JOSÉ MARÍA LAGE  
**Cursos:** 2º, 3º, 4º, 5º e 6º de primaria  
**Materia:** EDUCACIÓN FÍSICA  
**Data:** 8/05/2020

<b>1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.....</b>	<b>3</b>
• 2º .....	3
• 3º .....	4
• 4º .....	6
• 5º .....	8
• 6º .....	10
<b>2. Avaliación e cualificación.....</b>	<b>12</b>
<b>3. Metodoloxía e actividades do terceiro trimestre.....</b>	<b>12</b>
<b>4. Información e publicidade.....</b>	<b>16</b>

# 1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.

## 2º DE PRIMARIA

**EFB 1 1.2.** Explica aos seus compañeiros as características dun xogo practicado na clase **(CCL, CAA, CSC, CSIEE)**

**EFB 1 1.4.** Recoñece cando unha conduta é inapropiada **(CSC, CAA, CSIEE)**.

**EFB 1 2.3.** Expón as súas ideas expresándose de forma correcta en diferentes situacións e respecta a opinión dos demais **(CCL, CD, CSC)**.

**EFB 1 3.1.** Participa activamente nas actividades propostas buscando unha mellora motriz **(CSC, CAA, CSIEE)**.

**EFB 1 3.2.** Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores **(CSIEE, CAA, CCEC, CSC)**.

**EFB 1 3.3.** Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo **(CSC, CAA)**.

**EFB 1 3.5.** Acepta formar parte do grupo que lle corresponde e o resultado das competicións con deportividade **(CSC, CAA)**

**EFB 2 1.1.** Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase **(CSC, CAA)**.

**EFB 2 2.1.** Coñece e identifica as partes do corpo propias e do compañeiro **(CSC, CAA)**.

**EFB 2 2.2.** Domina o equilibrio estático sen axuda, variando o centro de gravidade en base de sustentación estable **(CSC, CAA)**.

**EFB 2 2.3.** Iníciase no equilibrios dinámico **(CSC, CAA)**.

**EFB 2 2.4.** Reacciona correctamente ante estímulos sinxelos visuais, auditivos e táctiles dando respostas motrices que se adapten ás características deses estímulos **(CAA, CSC, CSIEE)**.

**EFB 3 1.1.** Desprázase de distintas formas, variando os puntos de apoio con coordinación e boa orientación espacial **(CSC, CCEC, CAA)**.

**EFB 3 1.2.** Salta de diferentes formas variando os puntos de apoio, amplitudes e frecuencias **(CSC, CCEC, CAA)**.

**EFB 3 1.3.** Realiza as habilidades que impliquen manexo de obxectos con coordinación dos segmentos corporais **(CSC, CCEC, CAA)**.

**EFB 3 1.4.** Realiza xiros sobre o eixo lonxitudinal variando os puntos de apoio con coordinación e boa orientación espacial **(CSC, CAA, CSIEE)**.

**EFB 3 1.5.** Equilibra o corpo en distintas posturas intentando controlar a tensión, a relaxación e a respiración **(CSC, CAA, CSIE)**

**EFB 4 1.2.** Reproduce corporalmente unha estrutura rítmica sinxela **(CCEC, CSC, CAA)**.

**EFB 5 1.1.** Cumpre as normas básicas de coidado do corpo **(CSIEE, CAA)**.

**EFB 5 2.1.** Identifica os riscos individuais e colectivos daquelas actividades físicas que vai coñecendo e practicando **(CAA, CSC)**.

**EFB 6 1.2.** Utiliza as regras dos xogos en situación de cooperación e oposición **(CSC, CSIE, CAA)**.

**EFB 6 2.1.** Practica xogos libres e organizados recoñecendo as súas características e diferenzas **(CEE, CAA, CSC)**.

**EFB 6 2.2.** Recoñece xogos tradicionais de Galicia e practícaos **(CEE, CAA, CSC)**.

**EFB 6 3.1.** Realiza actividades no medio natural **(CSC, CAA)**.

## **3º DE PRIMARIA**

**EFB 1 1.2.** Explica aos seus compañeiros a ás súas compañeiras as características dun xogo practicado.**(CCL, CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.3.** Mostra boa disposición para solucionar conflitos **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.4.** Recoñece cando unha conduta é inapropiada **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 2.3.** Expón as súas ideas expresándose de forma correcta. **( CCL, CSC, CD)**

**EFB 1 3.1.** Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores. **(CSIEE, CAA, CCEC, CSC)**

**EFB 1 3.3.** Participa na recollida e organización de material utilizado.**(CSC)**

**EFB 1 3.4.** Acepta formar parte do grupo que lle corresponde e o resultado das competicións con deportividade. **(CSC, CAA)**

- EFB 1 3.5.** Incorpora nas súas rutinas o coidado e a hixiene do corpo.  
**(CSC,CSIEE,CAA)**
- EFB 2 1.1.** Respecta a diversidade corporal dos compañeir@s. **(CSC, CAA)**
- EFB 2 2.2.** Mantén o equilibrio sobre distintas bases de sustentación.**(CSC, CAA)**
- EFB 2 2.4.** Colócase á esquerda-dereita das diferentes persoas e obxectos.  
**(CAA,CSC, CSIEE)**
- EFB 2 2.4.** Reacciona ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles. **(CAA, CSC, CSIEE)**
- EFB 3 1.1.** Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade.  
**(CSC, CCEC, CAA)**
- EFB 3 1.2.** Realiza a habilidade motriz básica de salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade.  
**(CSC, CCEC, CAA)**
- EFB 3 1.3.** Realiza as habilidades básicas de manipulación de obxectos (lanzamentos,recepcións) en diferentes tipos de contornos.  
**(CSC,CEE, CAA)**
- EFB 3 1.4.** Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade.  
**(CSC,CEE, CAA)**
- EFB 3 1.5.** Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.  
**(CSC, CAA, CSIEE)**
- EFB 3 1.6.** Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais. **(CSC,CAA)**
- EFB 5 1.1.** Mellora das capacidades físicas. **(CSIEE, CAA)**
- EFB 5 1.2.** Busca, de maneira guiada, información para comprender a importancia duns hábitos de alimentación correctos. **(CSC, CSIE,CAA,CMCCT)**
- EFB 5 1.3.** Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.  
**(CSC, CSIE, CAA, CSIEE)**
- EFB 5 1.4.** Adopta hábitos posturais axeitados. **(CSC, CAA, CCL, CSIEE, CMCCT)**
- EFB 5 1.5.** Realiza os quecementos de forma autónoma. **(CSC, CAA, CSIEE)**
- EFB 5 2.1.** Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á

saúde. **(CAA, CSC)**

**EFB 5 2.3.** Percibe diferentes niveis de intensidade e esforzo na estrutura da clase de E. Física. **(CAA, CSIEE, CSC)**

**EFB 5 3.1.** Ten en conta a seguridade na práctica de actividade física. **(CAA, CSC)**

**EFB 6 1.1.** Iníciase no uso dos recursos adecuados para resolver situacións básicas da táctica individual e colectiva en situacións motrices **(CSC, CAA)**

**EFB 6 1.2.** Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas. **(CAA, CSIEE, CSC)**

**EFB 6 2.1.** Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes e actividades na natureza **(CCEE, CAA, CSC)**

**EFB 6 2.2.** Recoñece xogos e deportes tradicionais de Galicia. **(CCEE, CAA, CSC)**

**EFB 6 2.3.** Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas. **(CSC, CAA)**

**EFB 6 4.1.** Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no medio natural. **(CSC, CAA)**

## **4º DE PRIMARIA**

**EFB 1 1.2.** Explica aos seus compañeiros a ás súas compañeiras as características dun xogo practicado. **(CCL, CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.3.** Mostra boa disposición para solucionar conflitos **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.4.** Recoñece cando unha conduta é inapropiada **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.5.** Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades **(CSC, CSIEE, CAA)**

**EFB 1 2.2.** Presenta os seus traballos atendendo ás pautas de orde, estrutura e limpeza. **( CCL, CD, CAA)**

**EFB 1 2.3.** Expón as súas ideas expresándose de forma correcta. **( CCL, CSC, CD)**

**EFB 1 3.1.** Participa activamente nas actividades propostas buscando unha mellora da competencia motriz **(CSC, CAA)**

**EFB 1 3.2.** Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.  
(**CSIEE, CAA, CCEC, CSC**)

**EFB 1 3.3.** Incorpora nas súas rutinas o coidado e a hixiene do corpo.(**CSC,CSIEE,CAA**)

**EFB 1 3.4.** Participa na recollida e organización de material utilizado.(**CSC**)

**EFB 1 3.5.** Acepta formar parte do grupo que lle corresponde e o resultado das competicións con deportividade. (**CSC, CAA**)

**EFB 2 1.1.** Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz. (**CSC, CAA**)

**EFB 2 2.2.** Mantén o equilibrio sobre distintas bases de sustentación.(**CSC, CAA**)

**EFB 2 2.4.** Colócase á esquerda-dereita das diferentes persoas e obxectos.  
(**CAA,CSC, CSIEE**)

**EFB 2 2.5.** Mellora a súa eficacia nas respostas motrices ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles no tempo e no espazo (**CAA, CSC, CSIEE**)

**EFB 3 1.1.** Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade. (**CSC, CCEC, CAA**)

**EFB 3 1.2.** Realiza a habilidade motriz básica de salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade. (**CSC, CCEC, CAA**)

**EFB 3 1.3.** Realiza as habilidades básicas de manipulación de obxectos (lanzamentos,recepcións) en diferentes tipos de contornos e actividades físico-expresivas.  
(**CSC,CEE, CAA**)

**EFB 3 1.4.** Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade (**CSC,CEE, CAA**)

**EFB 3 1.5.** Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies. (**CSC, CAA, CSIEE**)

**EFB 3 1.6.** Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais. (**CSC,CAA**)

**EFB 5 1.1.** Participa activamente nas actividades propostas para mellorar as capacidades físicas relacionándoas coa saúde. (**CSIEE, CAA**)

**EFB 5 1.3.** Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde (**CSC, CSIE, CAA, CSIEE**)

**EFB 5 1.5.** Realiza os quecementos de forma autónoma. (**CSC, CAA, CSIEE**)

**EFB 5 2.2.** Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física. (**CAA, CMCCT, CSC**)

**EFB 5 2.3.** Percibe e comenza a adaptar a intensidade do seu esforzo as demandas da estrutura das clases de E. Física. **(CAA, CSIEE, CSC)**

**EFB 5 3.1.** Ten en conta a seguridade na práctica de actividade física. **(CAA, CSC)**

**EFB 6 1.2.** Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas. **(CAA, CSIEE, CSC)**

**EFB 6 2.1.** Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes colectivos, individuais e actividades na natureza **(CCEE, CAA, CSC)**

**EFB 6 2.3.** Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas. **(CSC, CAA)**

**EFB 6 4.1.** Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no medio natural. **(CSC, CAA)**

**EFB 6 4.2.** Utiliza os espazos naturais, respectando a flora e a fauna do lugar. **(CSC, CAA)**

## **5º DE PRIMARIA**

**EFB 1 1.2.** Explica aos seus compañeiros a ás súas compañeras as características dun xogo practicado. **(CCL, CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.3.** Mostra boa disposición para solucionar conflitos **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.4.** Recoñece cando unha conduta é inapropiada **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 2.2.** Presenta os seus traballos atendendo ás pautas de orde, estrutura e limpeza. **(CCL, CD, CAA)**

**EFB 1 2.3.** Expón as súas ideas expresándose de forma correcta. **(CCL, CSC, CD)**

**EFB 1 3.1.** Ten interese por mellorar a competencia motriz. **(CSC, CAA)**

**EFB 1 3.2.** Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores. **(CSIEE, CAA, CCEC, CSC)**

**EFB 1 3.3.** Incorpora nas súas rutinas o coidado e a hixiene do corpo. **(CSC, CSIEE, CAA)**

**EFB 1 3.4.** Participa na recollida e organización de material utilizado. **(CSC)**

**EFB 1 3.5.** Acepta formar parte do grupo que lle corresponde e o resultado das



competicións con deportividade. **(CSC, CAA)**

**EFB 2 1.1.** Respecta a diversidade corporal dos compañeir@s. **(CSC, CAA)**

**EFB 3 1.1.** Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade.  
**(CSC, CCEC, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.2.** Realiza a habilidade motriz básica de salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade.  
**(CSC, CCEC, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.3.** Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamentos, recepcións, golpeo) en diferentes tipos de contornos.  
**(CSC, CEE, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.4.** Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade.  
**(CSC, CEE, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.5.** Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.  
**(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.6.** Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais. **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 5 1.1.** Ten interese por mellorar das capacidades físicas. **(CSIEE, CAA)**

**EFB 5 1.3.** Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.  
**(CSC, CSIE, CAA, CSIEE)**

**EFB 5 1.5.** Realiza os quecementos de forma autónoma. **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 5 2.1.** Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde. **(CAA, CSC)**

**EFB 5 2.2.** Relaciona a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física. **(CAA, CMCCT, CSC)**

**EFB 6 2.1.** Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes e actividades na natureza. **(CCEE, CAA, CSC)**

**EFB 6 2.3.** Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas. **(CSC, CAA)**

**EFB 6 3.1.** Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios. **(CSC, CAA, CMCCT)**

**EFB 6 3.2.** Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices. **(CSC, CAA, CMCCT)**

**EFB 6 3.3.** Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias

de cooperación e de oposición. **(CMCCT, CAA, CSC)**

**EFB 6 4.1.** Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no medio natural. **(CSC, CAA)**

**EFB 6 4.2.** Utiliza os espazos naturais, respectando a flora e a fauna do lugar. **(CSC, CAA)**

## **6º DE PRIMARIA**

**EFB 1 1.2.** Explica aos seus compañeiros a ás súas compañeiras as características dun xogo practicado. **(CCL, CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.3.** Mostra boa disposición para solucionar conflitos **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 1.4.** Recoñece cando unha conduta é inapropiada **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 1 2.2.** Presenta os seus traballos atendendo ás pautas de orde, estrutura e limpeza. **( CCL, CD, CAA)**

**EFB 1 2.3.** Expón as súas ideas expresándose de forma correcta. **( CCL, CSC, CD)**

**EFB 1 3.1.** Ten interese por mellorar a competencia motriz. **(CSC, CAA)**

**EFB 1 3.2.** Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores. **(CSIEE, CAA, CCEC, CSC)**

**EFB 1 3.3.** Incorpora nas súas rutinas o coidado e a hixiene do corpo. **(CSC,CSIEE,CAA)**

**EFB 1 3.4.** Participa na recollida e organización de material utilizado.**(CSC)**

**EFB 1 3.5.** Acepta formar parte do grupo que lle corresponde e o resultado das competicións con deportividade. **(CSC, CAA)**

**EFB 2 1.1.** Respecta a diversidade corporal dos compañeir@s. **(CSC, CAA)**

**EFB 3 1.1.** Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade. **(CSC, CCEC, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.2.** Realiza a habilidade motriz básica de salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade. **(CSC, CCEC, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.3.** Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos

(lanzamentos, recepcións, golpeo) en diferentes tipos de contornos.  
**(CSC, CEE, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.4.** Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade.  
**(CSC, CEE, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.5.** Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.  
**(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 3 1.6.** Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais. **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 5 1.1.** Ten interese por mellorar das capacidades físicas. **(CSIEE, CAA)**

**EFB 5 1.3.** Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.  
**(CSC, CSIE, CAA, CSIEE)**

**EFB 5 1.5.** Realiza os quecementos de forma autónoma. **(CSC, CAA, CSIEE)**

**EFB 5 2.1.** Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde. **(CAA, CSC)**

**EFB 5 2.2.** Relaciona a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física. **(CAA, CMCCT, CSC)**

**EFB 6 2.1.** Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes e actividades na natureza. **(CEE, CAA, CSC)**

**EFB 6 2.3.** Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas. **(CSC, CAA)**

**EFB 6 3.1.** Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios. **(CSC, CAA, CMCCT)**

**EFB 6 3.2.** Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices. **(CSC, CAA, CMCCT)**

**EFB 6 3.3.** Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición. **(CMCCT, CAA, CSC)**

**EFB 6 4.1.** Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no medio natural. **(CSC, CAA)**

**EFB 6 4.2.** Utiliza os espazos naturais, respectando a flora e a fauna do lugar.  
**(CSC, CAA)**

## **2. Avaliación e cualificación.**

As modificacións introducidas nestes apartados respecto á programación inicial implican unha serie de variantes que se reflicten de seguido.

O instrumento de avaliación máis importante na Educación Física é a observación directa dos xogos e tarefas que se desenvolven nas sesións de clase. Dada a imposibilidade de exercer ese control e esa observación simultánea durante este último trimestre e tendo en conta as instrucións da Consellería, a nota correspondente á terceira avaliación será, como mínimo, igual a media da primeira e da segunda; podendo ser superior si así o demostran @s alumn@s co traballo presentado e polos medios requeridos.

Prégaselle ao alumnado que realicen, se non todas, cando menos unha parte das actividades propostas, asemade a elaboración dun diario do traballo práctico realizado na casa, ó que se lle poderán engadir, de forma voluntaria, fotografías e debuxos que axuden a xustificalo. Procederáse ó seu envío, polos medios que teñan dispoñibles, a partir da segunda quincena de maio de forma semanal, ou nunha única entrega con data límite 12 de xuño para que poida ser corrixido e avaliado. Ao longo das próximas semanas poderáse demandar do alumnado outro tipo de traballos si se considerase oportuno.

## **3. Metodoloxía e actividades do terceiro trimestre.**

No que respecta a esta materia neste último tramo do curso, e dada a situación excepcional na que nos atopamos, non se vai avanzar na programación. Tódalas actividades que se envíen ao alumnado serán prácticas, e terán como única finalidade o repaso e o reforzo daquelas aprendizaxes que se traballaron nos primeiros dous trimestres. O mestre enviará as tarefas a través da páxina web do centro e, nalgúns casos, de forma simultánea mediante as aulas virtuais de cada titora. O alumnado fará a súa entrega de xeito habitual a través de correo electrónico, podendo empregar outras canles de ser necesario. A partir da segunda quincena de maio intentarase contactar cos diferentes grupos de clase a través de videoconferencias.

Neste contexto, a metodoloxía será basicamente a instrucción directa, mediante descrições das tarefas ou tutoriales seleccionados en internet; e a busca, aprendendo por si mesmo dunha forma activa.

As videochamadas tamén nos servirán para facer aclaracións, resolver dúbidas, considerar suxestións e coñecer a súas inquedanzas e estado de ánimo. En todo caso, a miña dirección de correo estará dispoñible no documento de tarefas semanais para resolver calquera dificultade.

## EXEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- XOGO LIBRE. Partimos da base que tódolos nen@s saben xogar. Actividades como correr, saltar, facer viravoltas, piruetas, esconderse, xogar co seu propio corpo, manipular xoguetes e obxectos, realizar construcións, etc; ben sexa individualmente ou acompañado e sen límite de tempo, poden converterse na mellor opción posible para mantérense activos, fomentar a creatividade, a autonomía e a toma de decisións dunha forma divertida.
- Tarefas domésticas sinxelas como facer a súa cama, recoller e ordenar a habitación, axudar a poñer e recoller a mesa, limpala, etc; comportan unha serie de ventaxas máis aló da propia actividade física, desenvolvendo aspectos tan importantes como a capacidade de colaboración, a hixiene, a orde, a disciplina e a propia responsabilidade.
- Non menos importante, sería pactar e limitar o tempo dedicado á videoxogos, consolas, youtube, canles infantís de tv, etc .
- XOGOS POPULARES:
- O ESCONDITE. Pola casa sen derramar nin desordenar nada.
- A MARIOLA. Mellor se tedes patio, garaxe,.. Non raiedes nada coa pedra. Dentro da casa podedes facelo con folios e fiso, cada un será un número e para lanzar unha goma de borrar.
- O PEÓN. Ao igual que no caso anterior pode raiar o chan. Ollo!!
- SALTAR Á CORDA. Malo será que non teñades unha cordiña... O que aínda non saiba que o intente a modiño. Todo se aprende.
- OS BOLOS Podedes empregar botellas valeiras de plástico ou tetrabriks. A bola pode ser de papel cunhas tiriñas de fiso.
- TRES EN RAIA. Pódese pintar o debuxo no chan ou nunha cartulina e logo usar tapóns de botellas, boliñas de papel,..
- A PETANCA. Recordade que se trata de acercar a túa bola a un “bolín” ou “boliche” pequeno que se lanza ao principio do xogo, gañando o que se aproxime máis a el. Ao igual que noutros casos, se non tedes material (serve calquera bola ou pelota pequena) tamén o podedes facer de papel.
- XOGO DAS CADEIRAS. Xa sabedes, unha menos que xogadores, e cando pare a música a sentarse..
- A ZOADEIRA. Isto non tedes porque coñecelo. Tedes que introducir un cordel duns 70 cm por dous dos buratos dun botón grande. Logo atades os extremos, e collendo cada un cos dedos das mans enroládelo para logo estirar e afrouxar a modo de acordeón.

- BAILAR A RITMO DE ZUMBA (con enlaces a internet). O baile é un exercicio moi recomendable para nenos e nenas, ben sexa de forma espontánea ou como deporte. Algúns dos seus efectos positivos:
  - Desenvolve a coordinación, a axilidade e o equilibrio.
  - Estimula a circulación e o sistema respiratorio.
  - Favorece a expresión corporal, o oído e a memoria.
  - Axuda a corrixir posturas e mellora a elasticidade.
  - Elimina estrés.
- Ximnasia para primaria. Enlace con exercicios sinxelos, estiramos e potenciámola flexibilidade
- Circuitos para primaria. Enlace onde se pode visionar forma fácil de pasar-recepcionar, desprazarse en zig-zag, flexión de tronco, salto por encima e túnel.
- Actividade de “Escape Room Educativo-Xogo Xogo Tesouro”. O xogo está dirixido a pais e nais para levalo a cabo cos nen@s na casa. Só é unha suxestión máis. Comparto o enlace de facebook.
- “Móvete connosco na casa”. A Dirección xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, a través dun grupo de especialistas en educación física e das súas familias deseñou unha programación semanal que permite ao alumnado traballar algúns destes aspectos. Os vídeos constan dunha serie de actividades físicas cunha duración de 15 minutos aproximadamente, deseñadas para ser desvoltas na casa, sen apenas material específico e dunha maneira sinxela, divertida e significativa para o alumnado de educación primaria.
- XOGAMOS Á OCA. Só necesitas un dado e gañas de xogar. Podedes cambiar as regras ou diminuír o número de repeticións si se vos fai difícil, sobre todo aos máis pequenos.
- XOGAMOS CON GLOBOS:
- VOLEI CON GLOBOS. Unha cadeira, un sofá, unha corda fai de rede. O resto, un xogador de cada lado e listo. A xogar!
- QUE NON CAIA!. 1 ou 2 xogadores. Consiste en golpear unha vez cada un para manter o globo no aire sen que toque o chan. Podemos poñer regras: só tocando coas mans, só coa cabeza, so cos pes,..
- CORPO Á TERRA!. Consiste en golpear o globo hacia arriba, tumbarse no chan cara abaixo e levantarse rápidamente para darlle outro toque antes de que chegue

o chan. Repetir as veces que podades.

- TRANSPORTER. Trátase de levar un globo polo aire, mediante toques con diferentes partes do corpo, dun sitio a outro. Non vale agarrar.
- PING-PONG GLOBO. En calquera mesa, colocamos un pequeno atranco que faga de rede. Logo, empregando as mans como raqueta xogamos o ping-pong.
- FOGUETE. Consiste en inflalo e soltalo nunha dirección determinada para que recorra a maior distancia posible. Gaña o globo que chegue máis lonxe. De xogar só, hai que superarse en cada lanzamento.
- XIMNASIA ([enlace](#)). Seguíde as instrucións do tutorial e non o fagades só, ante todo non hai que lesionarse. A viravolta cara a diante é fácil, cara a atrás resulta máis difícil (en caso de notar dor non a fagades). A “olímpica” podedes intentalo, non ten que saír perfecta.
- Programa de Tabata por intervalos fácil de realizar.
- Enlace con tutorial onde: saltamos, lanzamos, sopramos, “culebrilla”, “reloxo”,... O que podades facer co material que teñades.
- SEGUIMOS BAILANDO (tod@s). Despois destas semanas supoño que xa elexides vou as cancións e bailes que vos gustan. Aínda así eu suxírovos:
- KIDZ BOP Kids - Dance Monkey
- "ON THE FLOOR" Dance Fitness Workout Valeo Club.
- Tutoriales para traballar o equilibrio estático e dinámico.
- Aprendemos a xogar ó xadrez.. Enlace para poder ver Volumen I e II da Federación Galega de Xadrez.
- Circuito de lanzamentos con material que tod@s podemos ter na nosa casa.
- Circuito de saltos con material fácil de encontrar nas nosas casas.
- Circuito de equilibrio estático e dinámico.
- Etc.

## **5. Información e publicidade.**

- Notificación a través de abalarMóbil.
- Nota informativa nas actividades semanais.
- Exposición na paxina web do centro.