

Como probablemente o corredor sexa o lugar con máis espazo da casa, pensamos algúns xogos para facer estes días na casa:

1º Carreira de cuádrigas

Desprazarse ata o final do corredor, ida e volta, en cuadrupedia, cronometrando o tempo. Poderemos colocar obxectos que haberá que pasar facendo zig-zag entre eles.



2º Twister

Podedes facer as pegadas pintando as plantas dos pés e as palmas das mans ou imprimilas directamente. Cantas máis teñades mellor.

O xogo consiste en completar o percorrido colocando correctamente as túas mans e os pes nas marcas. Fíxate ben no lado que toca.



3º Lanzamento de birlos

Lanza a pelota e trata de derrubar o maior número de botellas. Seguro que temos unhas cantas botellas baleiras por casa, senón valerá calquera outra cousa.



4º Atina

Colocar ao longo do corredor distintos aros, que teredes que ir a buscar e regresar co aro ata o cono, onde trataremos de encestar nel. Só se pode recoller un aro de cada vez.



5º Coloca os aros

A inversa do exercicio anterior, teredes que colocar os aros ao longo do corredor. Un aro de cada vez. Formando un TRES EN RAIA do xogo seguinte.



6º Tres en raia

Precisamos tres toallas ou trapos DA MESMA COR para cada xogador/a. Levando un trapo de cada vez, trataredes de formar tres en raia. Gaña o que primeiro/a oi consiga.



7º Que non caia

Deberedes desprazar un globo de diferentes formas ao longo do corredor e introducir o globo nunha tina. Se o globo toca o chan... toca comezar de novo.



8º Tenis globo

Para facer os campos podemos colocar unha marca e aos xogadores/as a ambos lados. Cun lapis deberedes conseguir que o globo caia no campo contrario.



9º Salta por arriba e cólase por baixo

Cólate por baixo dun familiar que está facendo unha pirámide e cando o pases, salta por riba del/dela para volver ao punto de comezo. Así faredes os dous exercicio á vez.

Se a familia está cansa, entrena ti so pasando por baixo dunha mesa.



10º A tea de araña

Sen tocar a tea debes pasar ao outro lado.



11º Constrúe a estrada

Con pinturas, lápiz ou o que atopas, teredes que construír unha estrada con dous carrís de polo menos un palmo de ancho. Gaña o que primeiro a constrúa.

12º A treboada

Seguindo co exercicio anterior, facer unha boliña de papel e soprando cunha palliña, levar a bola de papel ata a meta.



13° A goma

Descubre a que xogaba á túa familia cando eran pequenos/as. Un xogo seguro que era a goma, as tabas... Para xogar a goma podes colocar dúas cadeiras e saltar a distinta altura.



14° Baile

Que che parece se aproveitamos este tempo para aprender unha coreografía que logo bailemos xuntos no cole??

<https://youtu.be/riVp5XjMiig> BELIEVER

<https://youtu.be/aZru-M3TUII> SONY

<https://youtu.be/sNog54ovi8Q> EL MEJOR DÍA DE MI VIDA

<https://youtu.be/KhfkYzUwYFk> CAN'T STOP THE FEELING

<https://youtu.be/IJPvEs8qpQc> FOOTLOOSE

https://youtu.be/wl7EHsql_uc XOGOS DIVERTIDOS

15° Estírate para crecer

Desde posición de ioga do CAN ou a PIRÁMIDE levar a perna dereita atrás e cara ao teito e ao volver flexionar o xeonllo ao cóbado.



16º Mantén a postura

Manter de 15 a 30 segundos na posición da árbore.

**17º Exercicio Inventa un conto**

Inventa e representa unha historia onde inclúas posturas de ioga.



Espero que o pasedes moi ben. Vémonos pronto