

Semana 3:

Para Educación Infantil:

Enlace dunha canción para coñecer e imitar animais

<https://www.youtube.com/watch?v=KUIDbs-wlig>

Enlace dunha canción para coñecer e traballar o sentido do ritmo

<https://www.youtube.com/watch?v=nIWgWnFHlkg>

Para 1º, 2º:

1. Encestar bonecos: Este xogo pódese realizar en parellas, en grupo ou de forma individual. Consiste en colocar un número determinado de peluches ou xoguetes (4, 5, 6...), colocámonos deitados cara arriba e poñemos un cubo ao lado da nosa cabeza. O reto consiste en ser capaces de coller os xoguetes cos pes e deixalos no cubo ben mantendo a posición (boca arriba e levando os pes ao cubo coma se foramos facer unha voltereta cara atrás) ou xirando o corpo (sentados/as collemos o xoguete cos pes e sen levantarnos deixamos o xoguete no cubo só xirando as pernas de lado a lado).

2. Enlace para practicar xogos creativos:

<https://www.youtube.com/watch?v=U8-M601ngXo>

Para 3º, 4º:

1. Mini – Basket: Collemos unha gorra e colocámola nunha porta ou outro lugar no que se suxeite do revés para que faga de canastra, xogamos a lanzar calcetíns enrolados a ver cantos somos capaces de encestar.
2. Enlace para practicar xogos creativos:
<https://www.youtube.com/watch?v=U8-M601ngXo>
3. Carreiras de relevos: A modo de competición lúdica (2 persoas) ou de forma individual (cronometrando o tempo), facemos un circuíto con botes, botellas ou outros obxecto. No principio do percorrido colocamos dez bonecos, peluches ou outro tipo de xoguetes e o final do percorrido un cubo enfronte de cada fila de botes ou botellas. O xogo consiste en saír dende onde están os cubos, pasar os obxectos facendo zig-zag ata chegar aos bonecos, peluches ou xoguetes, coller un e correr cara atrás para depositalo no cubo e volta a comezar a ver quen e capaz de coller un maior número ou no caso de xogar de forma individual, se somos capaces de superarnos no tempo.

Para 5º, 6º :

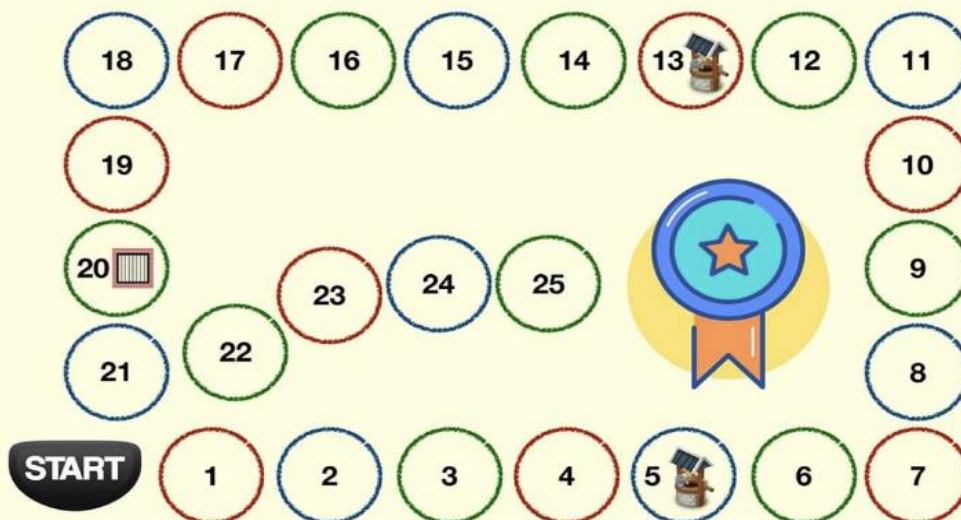
LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número 6.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. ¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!

<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>