

## Educación Física Primaria

**1º - Xogo co rolo.** Material: Rolo Papel/pelota. Lanzar o rolo de papel ó aire e collelo. Podemos cambiar: lanzámolo ó aire, tocamos o chan e collémolo.

**2º - Cambia xoguetes.** Material: Xoguetes e dúas caixas. Poñemos os xoguetes ou bonecos nunha das caixas, e a unha distancia de 3 metros máis ou menos poñemos a outra. Cronometramos o tempo que nos leva cambiar todos os xoguetes dunha caixa a outra.

**3º- Toques sen tocas.** Material: Xoguete pequeno. Levar un xoguete dunha esquina da habitación a outra sen tocalo cas mans. Co mesmo podemos facer equilibrios: coa man, co pé, coa cabeza, coas costas... intentando que non caia.

**4º - Bolos.** Material: Bolos caseiros; poden ser botellas de plástico, bonecos grandes, bloques de construción ou unha pelota pequena. Xogaremos ós bolos, colocándoos cerca dunha parede, e nós estaremos a certa distancia.

**5º - Simón di.** Con axuda de alguén, vai dicindo cousas que teño que ir facendo sen equivocarme. Exemplos: Simón di... séntate no chan, salta, salta e aplaude, xira...

**6º- Baloncesto.** Material: un cubo ou cesto e pelotas, se non temos de papel. Poñemos o cubo a certa distancia e facemos lanzamentos establecendo unha puntuación segundo a distancia de lanzamento.

**7º - Cruzar a o río.** Material: follas de periódico. Establecemos o río, por exemplo dunha esquina a outra da casa, e temos que cruzalo poñendo pedras, que serán os papeis, sen saír fóra deles, rompelos ou caerse. Para aumentar a dificultade poñeremos menos papeis.

**8º - Labirinto no chan.** Material: cinta de carroceiro, illante etc. Imos marcando no chan con cinta un labirinto, mellor facer un debuxo antes no papel para ir pegando no chan, xogo moi divertido e que leva o seu tempo segundo a dificultade que lle poñamos.

**9º - Volei-globo.** Material: globo e unha cinta ou cadeiras para delimitar o espazo. Botaremos un partido similar ó voleibol, pero cun globo, o cal non pode tocar o chan. Se o toca, punto para nós, e sempre pasándoo por enriba da cinta ou das cadeiras que poñemos para delimitar.

**10- Circuíto na casa.** Imos crear un circuíto para facer na casa, descorreremos os obstáculos ó longo do corredor. Por exemplo, para os saltos poñemos xoguetes, coches, caixas, pasar por debaixo de cadeiras, da cama, rolar por enriba da cama como croquetas... Outro tramo facelo como se fósemos ras, agochados, poñer uns papeis dobrados facendo unha liña para os equilibrios, etc.