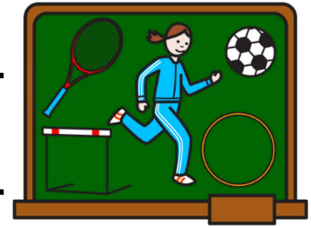
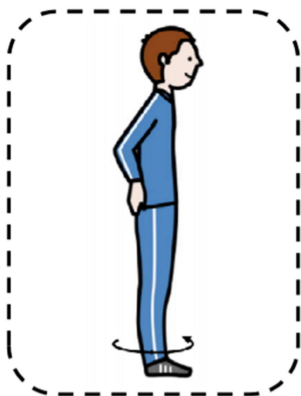


MATERIAL PARA TRABALLAR A EDUCACIÓN FÍSICA



ANTES DE COMEZAR A REALIZAR EDUCACIÓN FÍSICA, É **IMPORTANTE FACER UN BO QUECEMENTO PARA NON LESIONARNOS**. FAREMOS OS SEGUINTES EXERCICIOS PARA QUECER. FAREMOS **30 SEGUNDOS CADA UN**, NA ORDE INDICADA:

1 → 2 → 3 → 4



NOCELLOS



XEONLLOS



CINTURA



OMBREIROS

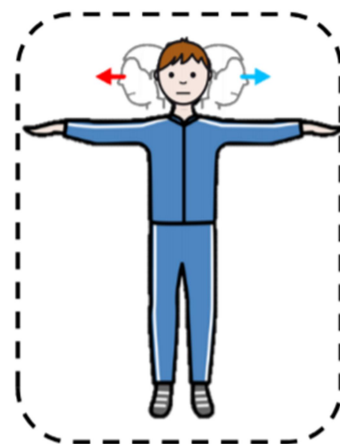
5 → 6 → 7



BRAZOS



PULSOS



PESCOZO

XA MOVEMOS AS NOSAS ARTICULACIÓN, PERO AGORA TEMOS QUE MOVERNOS PARA ENTRAR EN CALOR.

1º → TES QUE DAR 30 SALTOS. (Podes descansar si o precisas)

SE TES CORDA



SE NON TES CORDA



2º → SE TES ESPAZO, PODES CORRER POLO CORREDOR DA TÚA CASA.



AGORA SÍ QUECEMOS. ¡ESTAMOS PREPARADOS PARA COMEZAR!



¡QUE COMECE A SESIÓN!

(PODES ELIXIR OS EXERCICIOS QUE MÁIS CHE GUSTEN)

DESPLAZAMENTOS

1. COLOCA NO SALÓN DA TÚA CASA VARIOS OBSTÁCULOS SEPARADOS. ANDA OU CORRE ENTRE ELES **SEN QUE CAIAN**.



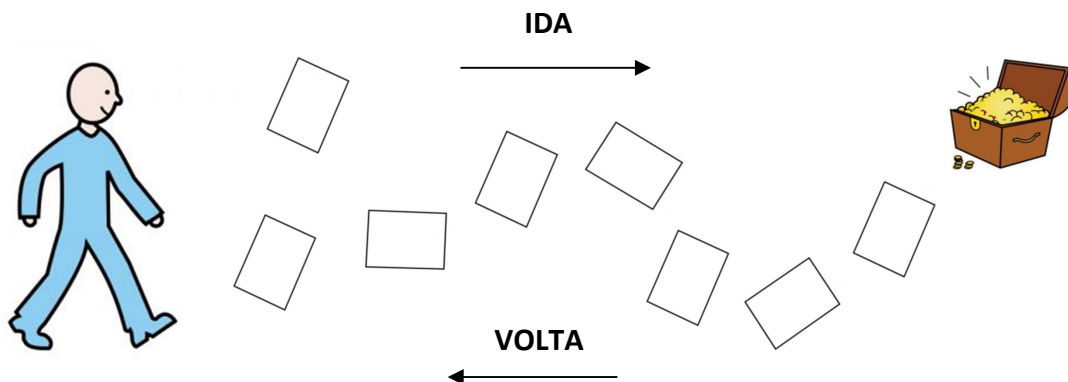
SE TE ATREVES, ¡PODES FACÉLO TAMÉN Á PATA COXA OU GATEANDO!



OU

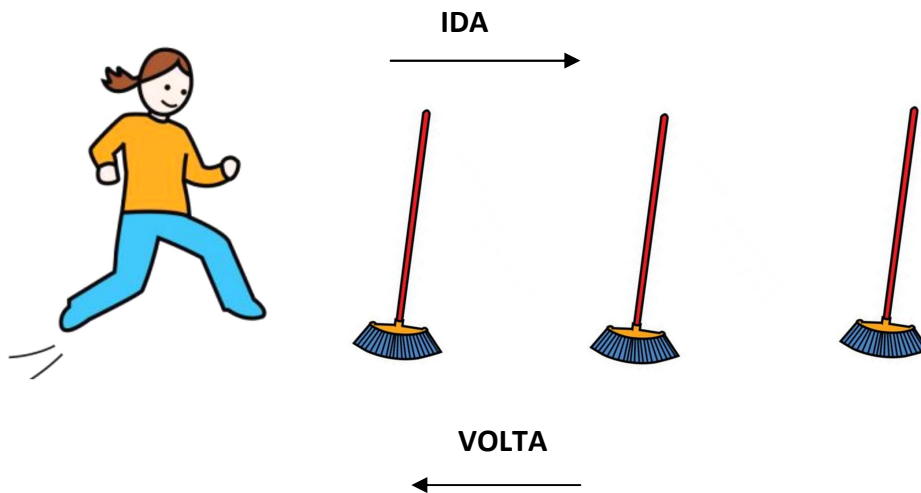


2. COLOCA NO CORREDOR DA TÚA CASA VARIOS FOLIOS NO CHAN. TERÁS QUE IR PASANDO POR ELES, **SEN TOCAR NO CHAN**, PARA PODER **COLLER O TESOURO** (pode ser calquera obxecto) **E TRAELO DE VOLTA**.

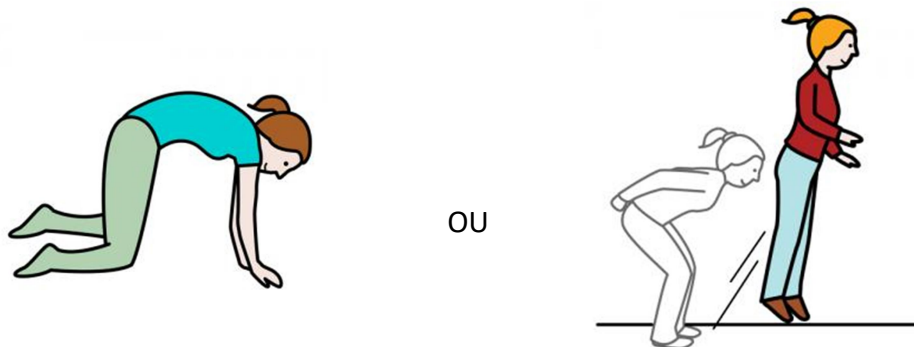


SALTOS

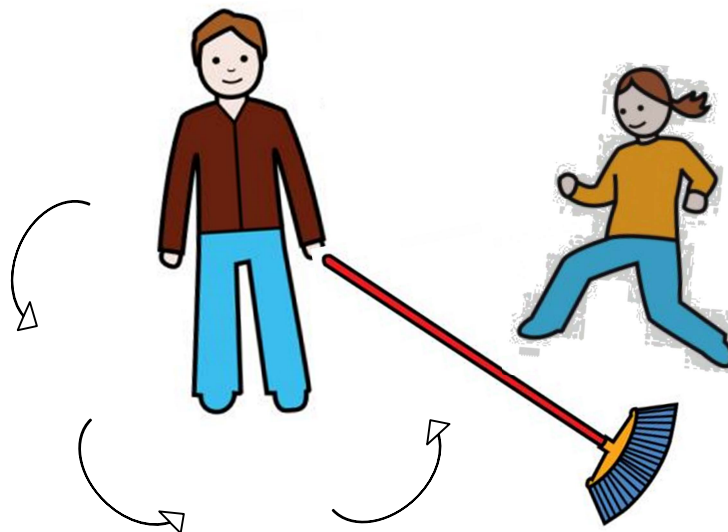
1. COLOCA NO CHAN VARIOS OBSTÁCULOS, E SALTA SEN TOCALOS.



TAMÉN PODES FACELO GATEANDO, OU SALTANDO COS PÉS XUNTOS.

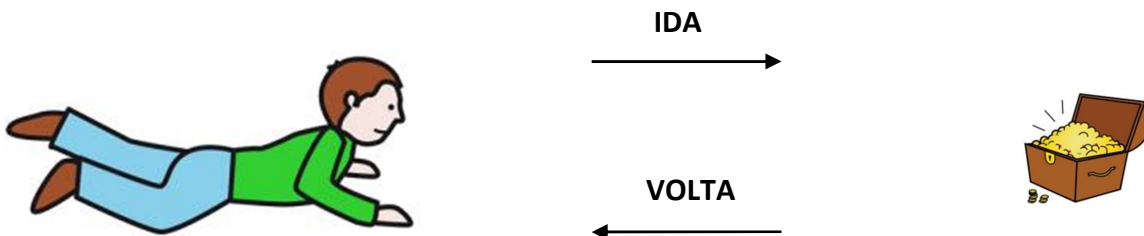


2. CON AXUDA DE UN ADULTO, QUE IRÁ MOVENDO UN OBXECTO, NOSOUTROS TEREMOS QUE SALTALO CANDO SE APROXIME, SEN TOCALO.

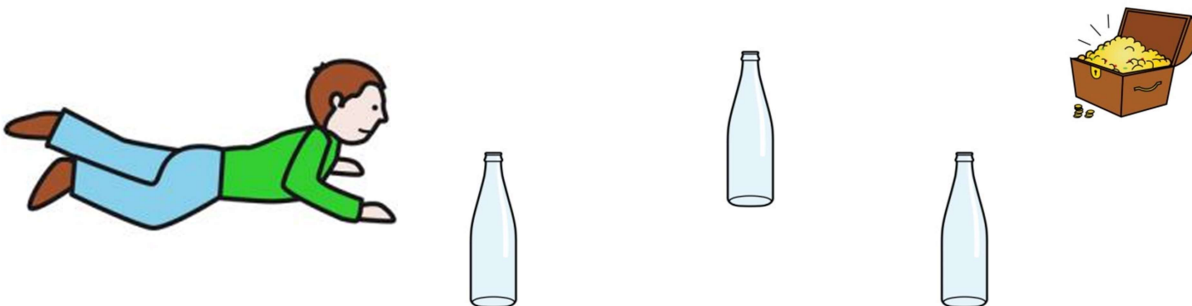


REPTACIÓNS

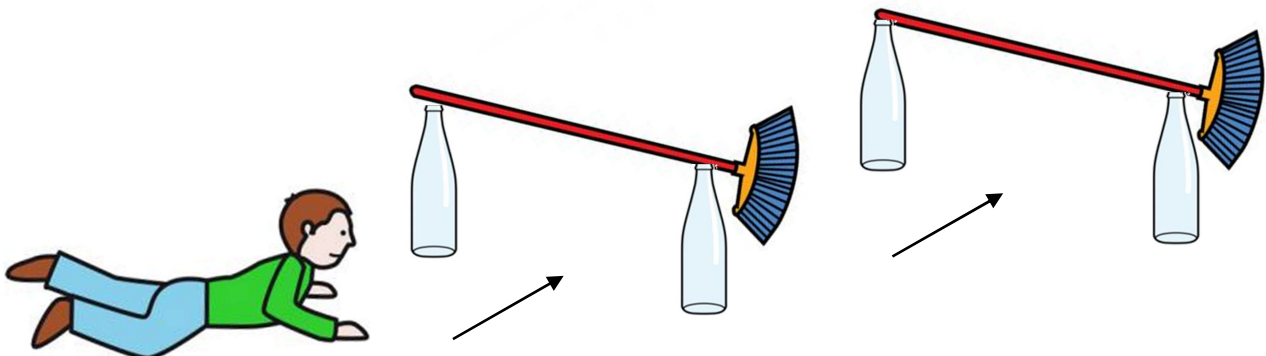
1. DEBES DESPRAZARTE **REPTANDO** DENDE UN LUGAR DA TÚA CASA ATA O TESOURO, E **TRAELO DE VOLTA**.



2. PARA AUMENTAR A DIFICULTADE, POÑEREMOS OBSTÁCULOS QUE **NON PODEMOS TIRAR**, E TEREMOS QUE PASAR ENTRE ELES.

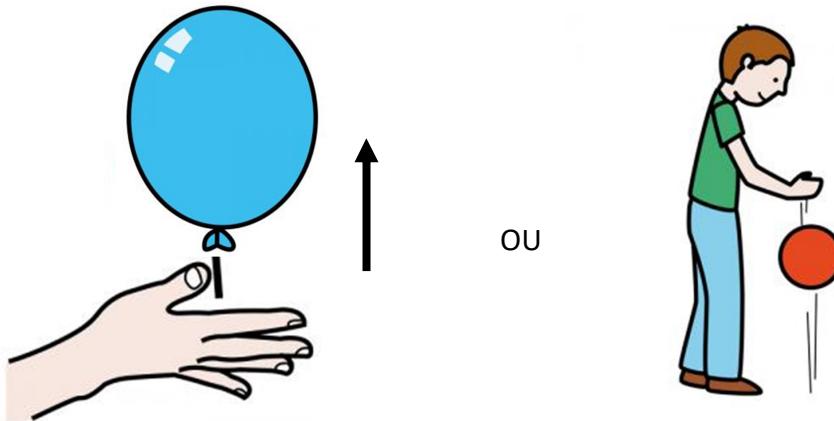


3. POR ÚLTIMO, COLOCAREMOS OBSTÁCULOS PARA PASAR POR DEBAIXO DELES, **SEN TIRALOS**.

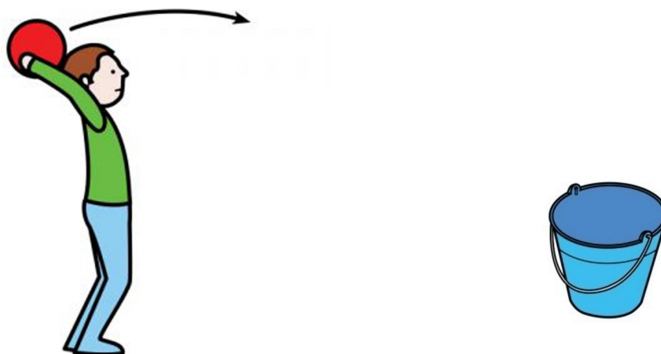


COORDINACIÓN MANUAL

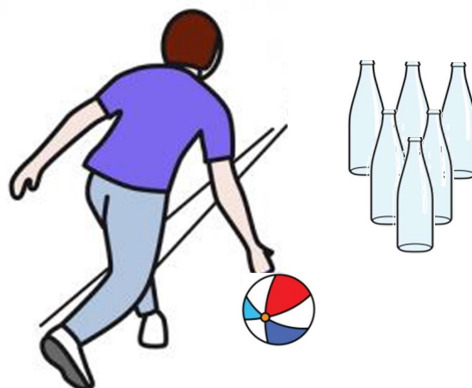
1. GOLPEAR UN GLOBO O AIRE OU BOTAR UNHA PELOTA COA MAN.



2. LANZAR UNA PELOTA (ou calquera obxecto nos perigosos) E TENTAR ENCESTAR.



3. UN DOS NÓSOS XOGOS FAVORITOS... ¡OS BOLOS! COLOCA VARIAS BOTELLAS E INTENTA DERRIBALAS LANZANDO UNHA PELOTA, OU UN OBJECTO QUE RODE.



**OUTRAS
ACTIVIDADES**

1. PON A RADIO, A TELE OU ELIXE A CANCIÓN QUE MÁIS CHE GUSTE, E BAILA. PODES FACELO **SÓ** OU **ACOMPAÑADO**.

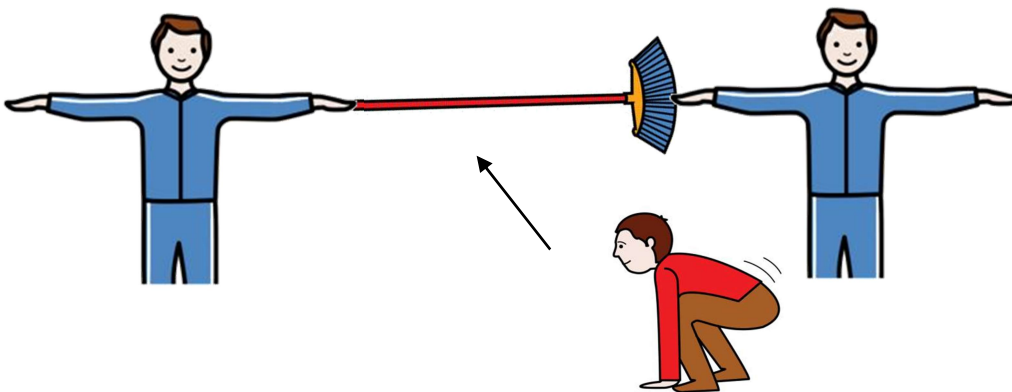
SÓ



ACOMPAÑADO



2. ¡O XOGO DO LIMBO! CON AXUDA DE DOUS ADULTOS QUE MANTEÑAN UN OBXECTO ALARGADO EN ALTO, TERÁS QUE PASAR POR DEBAIXO **SEN TOCALO**.



3. PRACTICA O EQUILIBRIO. COLÓCATE EN ALGUNHA SUPERFICIE INESTABLE (**CAMA, SOFÁ...**) E INTENTA ANDAR POR ELA **SEN APOIARTE COAS MANS**.

IDA



VOLTA



¡¡RECORDA!!

CANDO TERMINES, **¡É MOI IMPORTANTE QUE LAVES BEN AS MANS!**



¡TODO VAI A SAÍR BEN!

