

ACTIVIDADES DE ED. FÍSICA

PRIMEIRA SEMANA: MISCELÁNEA DE XOGOS PARA FACER NA CASA

Na primeira semana faremos xogos moi divertidos: o coronavirus attack, en familia; o xogo do comeocos, no cal descubrirás novos retos motrices; o twister de prato, para mellorar a túa coordinación e equilibrio; o fútbol de canudo, para o que necesitarás soprar como un furacán e, finalmente, a corrida dos avións, tentando que as aeronaves de papel cheguen o máis lonxe posíbel.

Segunda-feira (luns), 18 de maio de 2020



Materiais do xogo: un dado, unha ficha de diferente cor por cada xogador e moitas ganas.

Número de participantes: no mínimo un.

Reglas básicas: establecer unha orde de tirada e realizar o que se indica en cada casa. Se estiver ben realizado, podes continuar. Lembra, xoga limpo e traballa de maneira segura! Hai que tirar por orde até atinxir a COPA.

Idade: 6-12 anos.

Recomendacións: aquecer sempre os músculos antes de empezar e hidratarse ben durante o xogo.

| | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| <p>SAÍDA</p> <p>READY STEADY GOGO</p> | <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</p> | <p>5</p> | |
| <p>LAVA AS MANS!</p> <p>11</p> | <p>10</p> | <p>9</p> | <p>8</p> | <p>7</p> | <p>6</p> | |
| <p>JUMPING JACKS</p> <p>12</p> | <p>13</p> | <p>14</p> | <p>15</p> | <p>16</p> | <p>17</p> | |
| <p>LAVA AS MANS!</p> <p>23</p> | <p>22</p> | <p>21</p> | <p>20</p> | <p>19</p> | <p>18</p> | |
| <p>24</p> | <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> | <p>29</p> | |

Que fago en cada casa?

1. Saltar con pés xuntos dun lado a outro durante 15 segundos.
2. Realizar 12 zancadas ao redor da túa casa alternando as pernas.
3. Aguantar en equilibrio, sobre un só pé, durante 10 segundos.
4. Alerta! Retrocedes 1 casa para seguir facendo actividade física.
5. Poñer a túa canción favorita e bailar para o resto dos xogadores/as.
6. Dar 50 pasos movéndote por toda a casa.
7. Realizar 12 agachamentos.
8. Moverte levando os talóns ao cu durante 15 segundos.
9. Alerta! Retrocedes 2 casas para continuar facendo actividade física.
10. Deslocarse a modo de cangrexo até a cociña e voltar do mesmo xeito.
11. Realizar un sprint (correr a máxima velocidade) até o baño e lavar ben as mans.
12. Realizar Jumping Jacks (saltos abrindo e pechando as pernas e os brazos á vez) 20''.
13. Realizar 10 agachamentos con salto.
14. Realizar 12 elevacións de tronco.
15. Skipping (xoellos arriba) durante 15 segundos.
16. Realizar 10 saltos no sitio a pés xuntos o máis alto posible.
17. Alerta! Retrocedes 3 casas para continuar facendo actividade física.
18. Improvisar un baile durante 30 segundos sen música.
19. Reptar até a cociña e voltar do mesmo xeito.
20. Dar 30 pasos movéndote por toda a casa.
21. Realizar 15 pontes de glúteo deitado de costas.
22. Alerta! Retrocedes 4 casas para continuar facendo actividade física.
23. Deslocarse até o baño ao pé-coxiño, lavarse ben as mans e voltar do mesmo xeito coa perna contraria.
24. Dar un pinchacarneiro na cama ou outra zona segura da casa. Se non te sentires cómodo na súa execución, pensa e repite outra proba do xogo (en primeiro lugar aquelas que non realizases).
25. Dar 100 pasos movéndote por toda a casa.
26. Alerta! Retrocedes 5 casas para continuar facendo actividade física.
27. Correr no sitio durante 1 minuto. Importante, respecta o teu propio ritmo.

28. Manter o equilibrio na postura de "guerreiro 3" durante 5 segundos.
29. Correr empuxando as mans contra a parede durante 15 segundos.
30. **OBXECTIVO SUPERADO. VOLTA A XOGAR E CONSEGUE MÁIS COPAS!**

Terza-feira (martes), 19 de maio de 2020

Título da actividade: o xogo do comecocos! Para facer o comecocos debes seguir os pasos:



1. Montamos o comecocos de papel.
2. Decidimos un número e abrimos e fechamos o comecocos até contar o número que escollemos.
3. Preguntamos por unha cor (cada triángulo da parte interior ten unha cor diferente), escóllese a cor e, ao levantar a lapela, hai una acción para realizar.



Cuarta-feira (mércores), 20 de maio de 2020

Título da actividade: Twister de prato

Coloca catro filas con pratos de cores ou círculos pintados nun papel no chan, tal e como podes ver na seguinte imaxe:



A directora ou director do xogo tem que ir dando as ordes. Por exemplo: pé dereito verde, man esquerda amarelo, pé esquerdo laranxa e man dereita verde.

Normas: non se pode dificultar a acción da compañeira/o que está a xogar connosco e o máis importante é pasalo ben.

Quinta-feira (xoves), 21 de maio de 2020

Título da actividade: fútbol de canudo

O primeiro que debemos facer é o campo de xogo. Para isto necesitamos os seguintes materiais:

- Fita de pintor
- Tesoira (para cortar fita)
- Algodón
- Canudos

Coa fita montamos um campo de fútbol, como na seguinte imaxe:

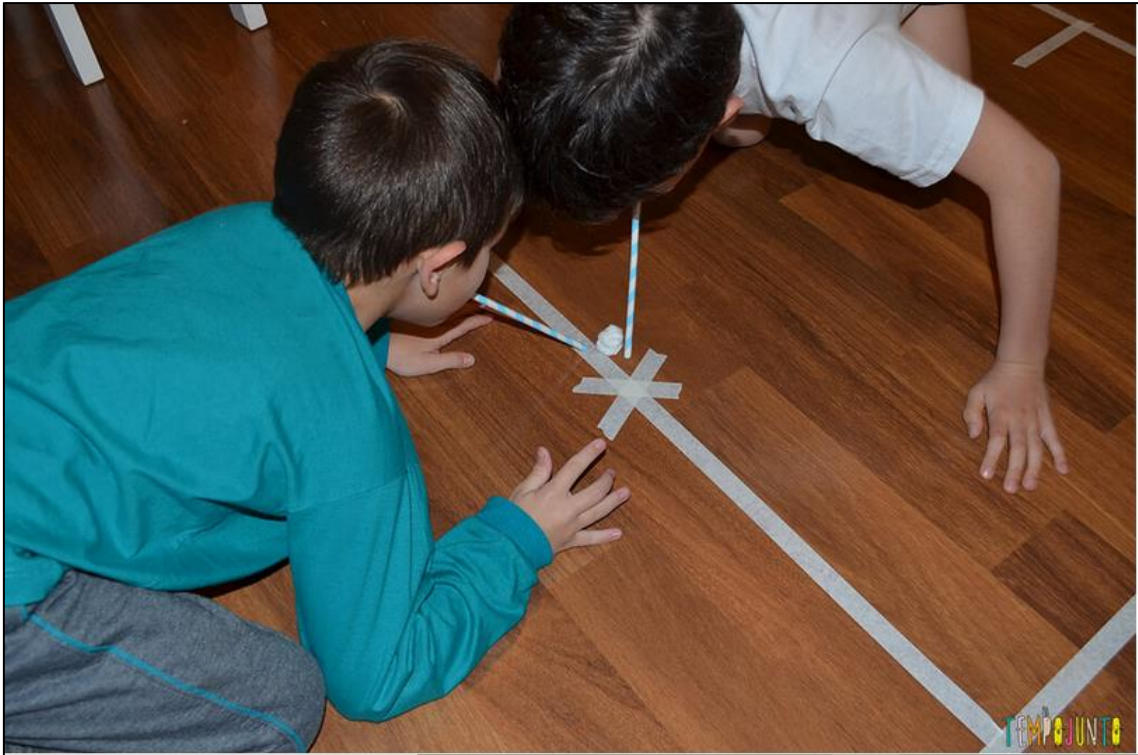


Tamén necesitamos facer unha boliña de algodón, que será a nosa bola de fútbol:



Normas do xogo:

1. Cada xogador precisa soprar dun lado do campo.
2. Se un xogador encostar no outro é falta.
3. Non se pode mover a boliña coa man ou a boca: somente soprando polo canudo.

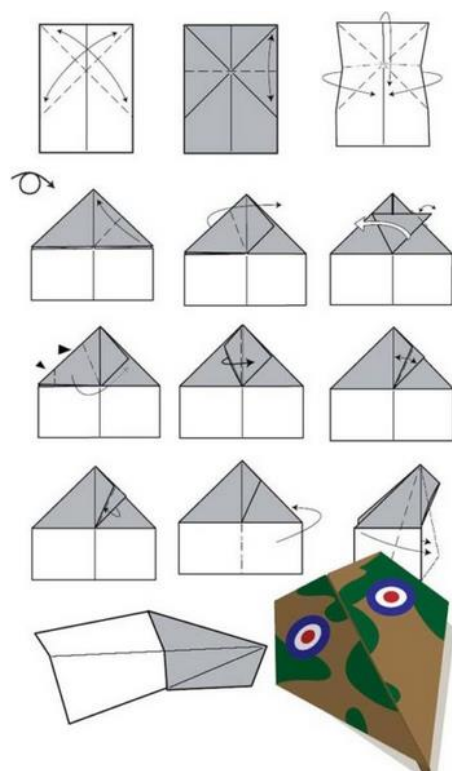


Sexta-feira (venres), 22 de maio de 2020

Título da actividade: xogo da corrida dos avións

O primeiro que necesitamos é crear os nosos avións de papel.

Despois de faceres os avións, só precisas da fita utilizada habitualmente polos pintores/as:



Utiliza a fita para montar no chan unha liña que vai definir a pista e colocar os números da puntuación, como podes ver na seguinte imaxe:



Marca no chan unha liña de onde lanzar os avións e tenta chegar o máis lonxe posíbel.

SEGUNDA SEMANA: RECICLAR E XOGAR TODO É COMEZAR

Durante esta semana reciclaremos materiais para fabricar os nosos propios xogos. Estás preparada/o. Imos aló!

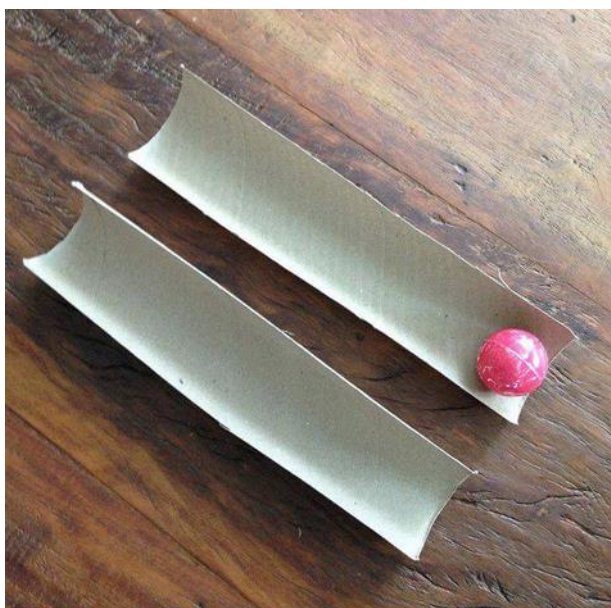
Segunda-feira (luns), 25 de maio de 2020

Título da actividade: Xogo de pasar a boliña

Primeiro necesitamos preparar o material que imos necesitar. Tenta conseguir na túa casa tubos de papel da cociña ou de aluminio, unha tesoiira e unha boliña.



A primeira cousa a facer é cortar o tubo de papel toalla ou papel aluminio e cortar ao medio, creando dúas canaletas.



Cada participante da brincadeira ten un canaletas desas. Aí colocamos unha boliña na canaleta e o obxectivo é pasar dun para o outro, sen deixar caer a bola.



Variante do xogo: así que un pasa a boliña ao seguinte pode avanzar ao extremo oposto da fila para continuar até un lugar que marquemos como obxectivo, podendo levar a bola dun extremo da casa ao outro.

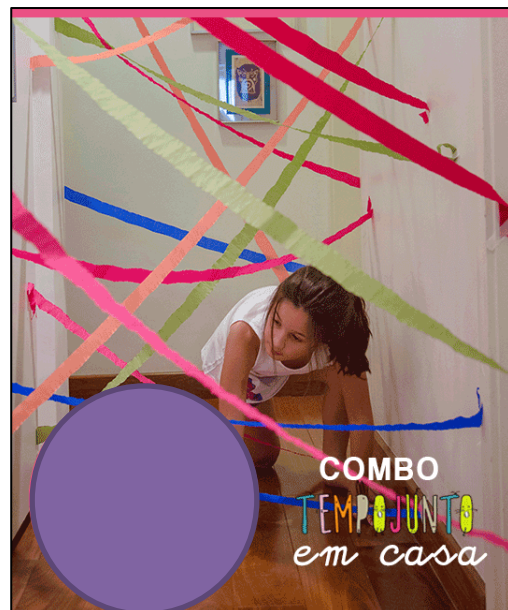
Terza-feira (martes), 26 de maio de 2020

Título da actividade: o xogo da araña.

Necesitamos papel para facer unhas fitas que colocaremos no corredor da casa con fixo ou fita cola. O papel pode ser de cores ou reciclado (de xornal).

Temos que crear o efecto dunha tea de araña. O reto consiste en cruzar o corredor sen tocar ningunha parte da tea, senón teremos que voltar a comezar de novo.

Podes inspirarte na imaxe da dereita:



Podes facer este xogo en familia! Xa verás que divertido é!

Cuarta-feira (mércores), 27 de maio de 2020

Título da actividade: a xincana do nariz

Para faceres esta xincana necesistas un cartón grande onde facer un deseño dun animal, por exemplo, um cervo. A única parte que non vas colocar no cartón é o nariz porque esta parte deberá inserirse no cartón durante o xogo por cada un dos participantes.

Normas: Cada participante, cos ollos vendados, deberá tentar colocar o nariz no lugar certo. A persoa que máis se achegar, gañará o xogo.

Podes inspirarte no seguinte deseño, aínda que tamén podes inventar un diferente con outro animal.



Quinta-feira (xoves), 28 de maio de 2020

Título da actividade: Encontra o par.

O primeiro que debes facer é conseguir uns paus de xeado. Podes utilizar diversos materiais para creares formas simétricas con diferentes materiais, por exemplo: cartóns, papel, etc. Na seguinte imaxe podes ver un exemplo.



Normas do xogo: Ha que mesturar todas as pezas e, cos ollos taptados, cada participante debe tentar encontrar o maior número de pares (dous paus coa mesma forma). Lembra que non se poden ver os obxectos, así que terás que tentar descubrir as proporcións idénticas dos paus a través do tacto.

Sexta-feira (venres), 29 de maio de 2020

Título da actividade: Meu o mundo é!

Éste é o mes da lingua galega! Así que hoxe imos celebralo cantando co Paco Nogueiras a súa canción Brinca vai! Clica na imaxe para ver o vídeo, cantar e bailar co Paco.



Letra

"En galego falo, en galego sinto, en galego canto, sabes que non minto. En galego todo podo facer, en galego estou no mundo... Meu o mundo é! En galego leo, en galego escribo, en galego bailo, sabes que non minto. En galego todo podo facer, en galego estou no mundo... Meu o mundo é!" [Retrouso de "Meu o mundo é!"]