

ACTIVIDADES DE ED. FÍSICA

PRIMEIRA SEMANA

Aquí lanzamos unhas ideas para manter corpo e mente activos, gozando en familia, sempre coas premisas de evitar riscos, adaptarnos á idade e características dos nosos fillos/as, axustando o nivel de activación. Non esquezades vestir o chándal e pór os tenis, sobre todo é importante isto último xa que os apoios deben de ser correctos. Se as crianzas teñen a súa rutina e o seu horario creado para o traballo da escola, moitas destas actividades formarían parte da aula de Educación Física.

Unha sesión debería de contar cunha parte inicial de activación, unha parte central (que é onde podemos incluír os exercicios fundamentais) e unha parte final de baixa intensidade para recuperar a normalidade (relaxación, alongamentos, exercicios sensoriais, etc).

Segunda-feira (luns), 1 de xuño de 2020

Activación

- Percorridos polo corredor para traballar a coordinación e o equilibrio: podemos ir cambiándoos, poremos obstáculos (caixas de zapatos para saltar, cadeiras para pasar por baixo, zapatos ou botes de deterxente para facer slalom, marcas para facer cuadrupedias en decúbito prono e en decúbito supino, etc).
- Variantes: facer o percorrido cara atrás, facelo botando unha bola, lanzando unha bola ao ar... Facer equilibrios sobre unha liña do chan, saltando pozas, sobre tellas do chan, etc. Camiñando cara atrás, adiante e lateralmente.

Parte central

- Xogar a dar a volta á tortilla. Un/a deítase cara arriba no chan tensionando o corpo e colándose ao chan, o outro terá que tentar voltealo. Trocamos os roles.
- Levar aos nosos fillos/as como un carriño de man. Agarrándolles os pés/pernas deben avanzar uns pasos camiñando coas mans/antebrazos, levando as costas rectas.

Parte final

- Masaxes amasando todo o corpo cunha bola branda.

- Dar masaxe nas costas do compañeiro/a, para os máis novos diremos que as mans son como arañas pequeniñas, son como pinzas, a palma fai círculos, a palma amasa...

Terza-feira (martes), 2 de xuño de 2020

Activación

- Desprazamentos: en puntas, talóns, co bordo exterior e interior do pé. Impulsións e saltos á perna coxa. Nestes desprazamentos podemos facer relevos e tamén a variante “O rei di...” de maneira que manda unha persoa e outra vai detrás imitando o seu percorrido, logo trocense os roles.
- Andamos como robots, ananiños, xigantes, ciclistas, avoíños, cabalgamos, somos coxiños, elefantes, serpes, ras, etc.

Parte central

- Saltar á corda. Os máis novos poden estirla no chan e realizar saltos a ambos os dous lados con pernas xuntas ou á perna coxa. Facer xogos de saltar á corda se hai espazo suficiente.
- Xogar a 1, 2, 3 Pombiña branca é.

Parte final

- Por parellas “monicreque”: un deitase cara arriba e o outro axeonllado ao seu carón, debe mover os fíos do monicreque, a súa parella moverá os segmentos implicados como se fose un monicreque.
- Alongamentos musculares.

Cuarta-feira (mércores), 3 de xuño de 2020

Activación

- Contos motores para as máis novas/os. Inventando historias e dramatizándoas, por exemplo relatando un percorrido pola selva saltando troncos, cruzando ríos, reptando por covas (pasando baixo da cama),

Parte central

- Percorrer unha distancia cun libro sobre a cabeza sen que se nos caia, percorrer a distancia a catro patas cun envase de iogurt ou unha bola, sobre as costas, sobre a barriga, espalda, xeonllos, nocellos...
- Levar unha bola /globo entre as barrigas, xeonllos, espalda, nocellos... sen que se nos caia ao chan.

Parte final

- Memoria e atención: colocar sobre o chan varios obxectos (unha afía, unha pinza da roupa, un marcapáxinas, un cromó, un chaveiro, un xoguete e un dado, por exemplo). Deixar un tempo para observalos (quinze segundos, por exemplo) e tapalos cun pano. Sacar un obxecto sen que nos vexan e despois o xogador/a terá que pescudar que obxecto falta.

Quinta-feira (xoves), 4 de xuño de 2020

Activación

- Facemos o espello: un fai xestos e a súa parella imítalle coma se fose o seu espello.

Parte central

- Manter un globo en equilibrio cun dedo, coa cabeza, dar máis de 20 toques palmeándoo entre dúas persoas.
- Cunha pelota pequena facer probas de habilidade (rotala arredor da cadeira, lanzala virar e recollela, lanzala aplaudir e recollela, lanzala, sentarme ou deitarme, levantarme e recollela...).

Parte final

- Lectura de beizos: dicímonos cousas sen emitir sons e os demais teñen que pescudar a mensaxe soamente coa lectura de beizos. Se somos tres persoas ,rotamos entre nós e unha fai de controladora.

Sexta-feira (venres), 5 de xuño de 2020

Activación

- Xogar ás estatuas: reproducir música e moverse, ao parar a música quedar coma quedos/as como estatuas. Variamos cada vez a forma da estatua.

Parte central

- Calcular distancias e comprobalas. Cantas palmas ten de longo a mesa da cociña? Cantos pés de distancia hai desde a porta da cociña ata a porta do baño?
- “A miña Tía Valentina veu en barco de Arxentina e tróuxome un? Con acenos teñen que pescudar que obxecto me trouxo. Por exemplo, un balón e fago que boto. Unha variante deste xogo é pescudar profesións, animais...

Parte final

- Exercicios de respiración, concentrándose nas zonas que mudan ao respirar.
- Marcar coa man contra o chan as pulsacións do compañeiros/as seguindo o ritmo.

SEGUNDA SEMANA

Continuamos con xogos diversos e acabamos cun roteiro polo monte para descubriremos as árbores máis comúns no noso país. Atrévete? Imos aló!

Segunda-feira (luns), 8 de xuño de 2020

Activación

- Escenificar contos infantís para que nolos acerten. “Os tres porquiños”, “O frautista de Hamelín”. Os máis maiores poden facelo con películas.

Parte central

- Cantamos e bailamos con Maria Fumaça: [Fun ao mercado](#).
- Cantamos e bailamos con Magim Blanco: [Todos somos capitáns](#).

Parte final

- Pulsos chineses: man agarrada á man doutro, tentando apañar o polgar do compañeiro/a.
- Escribir letras ou palabras nas costas da parella, que estará sentada diante de nós e debe pescudar que lle tentamos dicir. En función da idade do compañeiro irase complicando, os máis pequenos poden facer formas xeométricas (círculos, cadrados, rectángulos, etc), letras maiúsculas, debuxos, animais, etc.

Terza-feira (martes), 9 de xuño de 2020

Activación

- Xogamos a “non me toques”. Unha persoa di unha parte do corpo e as participantes teñen que tentar tocar esa parte aos compañeiros/as, mais tentando por súa vez non ser tocados polos demais.

Parte central

- Xogar ás chapas. Este xogo admite moitas variantes. Pódese xogar sobre unha mesa a derrubar a chapa doutro xogador/a ou no chan (achegar a chapa a unha liña, partidos de fútbol, seguir un circuito marcado por un camiño, etc.).
- Xogar a “Pedra, papel e tesoura” Sentados fronte a fronte realizar os acenos coas mans.

Parte final

- O xogo do minuto: sentados no chan e cos ollos pechados debemos de tentar calcular un minuto. Outra persoa cronometra e comproba.

Cuarta-feira (mércores), 10 de xuño de 2020

Activación

- Improvisar con obxectos. Coller por exemplo un bolígrafo e con xestos, darlle usos novos. Que pode ser? Unha fruta, un peite, un coitelo, etc.

Parte central

- Palmas: xogo de velocidade de reacción. Sentados fronte a fronte, cos brazos en 90º e as mans esticadas, un ten as súas mans pousadas sobre as palmas do compañeiro. O de abaixo tentará palmear ao de arriba realizando a mudanza o máis rápido posible. O compañeiro/a debe evitar que lle dean.
- Volta de bici: Facemos un circuito e damos unha volta de bicicleta. Podemos construír sinais como, por exemplo: stop, ceda o paso, pasos de peóns, etc. Debemos respectar os sinais e manter o equilibrio.

Parte final

- O teléfono estragado: facemos un corro, unha crianza pensa nunha mensaxe e transmítea ao seguinte participante. A última persoa debe adiviñar a mensaxe e comprobar se coincide coa información emitida polo primeiro informante.

Quinta-feira (xoves), 11 de xuño de 2020

Activación

Can raiboso: preparamos un espazo sen obxectos, nin obstáculos. A seguir, unha persoa fará o papel de can raiboso e o resto deberá fuxir para non ser tocado polo can. Se unha crianza for tocada polo can, converterase en can raiboso tamén.

Parte central

O xogo da fada: unha crianza fará o papel de fada. É unha personaxe que, cunha varíña máxica, converterá ás demais persoas en obxectos ou animais. Á persoa que sexa convertida deberá permanecer así durante 20 segundos e despois voltará a recuperar a súa forma orixinal.

Parte final

A semente. Imos representar o proceso de maduración dunha semente. Primeiro, a semente está soterrada e ten a forma dunha boliña. Despois, a semente vai medrando nunha planta pequena. A continuación, nacerán diferentes polas e froitos. Podemos comezar sentadas/os e incorporarnos a medida que a planta vai crecendo.

Sexta-feira (venres), 12 de xuño de 2020

PASEO POLO BOSQUE E IDENTIFICACIÓN DE ÁRBORES.

Unha das experiencias máis satisfactorias dun bo observador ou observadora da Natureza é recoñecer as árbores que nos rodean, as súas follas e froitos.

Como agora algunas e algún de vós xa podedes saír da casa, propoñémosvos aproveitar eses paseos liberadores para achegarvos á Natureza e botar un ollo ás diferentes follas de árbores que atopamos agora na primavera. Cun pouco de práctica, aprenderás a identificar a que especies pertencen.

Obxectivos:

- Achegar ás nenas e aos nenos ao mundo das árbores e dos seus froitos.
- Recoñecer as follas das árbores máis comúns da nosa contorna.
- Gozar da natureza que nos rodea.

FICHA DE FOLLAS

Anota cales destas follas coñeces ou tes visto algunha vez.



FICHA DE ÁRBORES

Recoñeces algunhas destas árbores? Anota cales e compróboas na seguinte páxina.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11







































12

ACTIVIDADE 1



Relaciona cada folla (letra) coa súa árbore (número) correspondente.

			1 Piñeiro
			2 Pradairo
			3 Bidueiro
			4 Abelaira
			5 Salgueiro bravo
			6 Castiñeiro
			7 Carballo
			8 Eucalipto
			9 Ameneiro, amieiro
			10 Cerdeira
			11 Nogueira
			12 Freixo

ACTIVIDADE 2

Responde estas preguntas, marcando cun X ou cun círculo as respostas:

1. Cales destas follas pertencen a árbores foráneas (non autóctonas)?



2. Cales destas follas pertencen a árbores froiteiras (que producen froita ou froitos secos):



3. Cales destas follas pertencen a árbores típicas de ribeira:



4. Cales destas follas pertencen a árbores de folla perenne (non caduca):



FICHA DE FROITOS

Anota cales destes froitos coñeces ou tes visto algunha vez.



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)



(g)



(h)



(i)



(l)



(m)



(n)

ACTIVIDADE 3



Relaciona cada froito (letra) coa súa árbore (número) correspondente e indica o nome dos que coñezas.



1 Piñeiro

2 Pradairo

3 Bieiteiro, sabugueiro

4 Abeleira

5 Salgueiro bravo

6 Castiñeiro

7 Carballo

8 Eucalipto

9 Ameneiro, amieiro

10 Cerdeira

11 Nogueira

12 Freixo

Para saber máis...

Catro libros de referencia sobre as árbores que atopamos en Galiza: Unha unidade didáctica (1) de Henrique Ricoi sobre as árbores de Galicia, editado por Baía Edicións; Árbores (2) é unha guía que mostra as 50 especies de árbores máis comúns en Europa Occidental en calquera época do ano e a Guía das árbores de Galicia (3) de Baía e a Guía das árbores autóctonas e ornamentais de Galicia (4) da editorial Xerais, para aprender a identificar as árbores coas que convivimos.

1



2



3



4



Queres saber máis sobre as árbores?,
gustaríache saber que producen?,
quen habita nelas?,
por que son tan necesarias?...

FOLLA DE SOLUCIÓNS

Non consultes esta folia ata que non teñas realizado as actividades.

Se xa as fixeches, comproba canto coñeces das árbores coas que convivimos, das súas follas e froitos.

ACTIVIDADE 1

(A)	4	(E)	6	(I)	2
(B)	9	(F)	12	(L)	8
(C)	3	(G)	11	(M)	10
(D)	7	(H)	1	(N)	5

ACTIVIDADE 2

- (H) (L)
- (A) (E) (M)
- (C) (F) (I)
- (H) (L)

ACTIVIDADE 3

(a)	11	noz	(e)	8	botón*	(i)	7	landra
(b)	3	baga*	(f)	4	avelá	(l)	6	castaña
(c)	9	amento*	(g)	2	sámara*	(m)	12	sámara*
(d)	1	piña	(h)	10	cereixa	(n)	5	abrollo*

*Refírese ao tipo de froito, pois non ten un nome específico en galego.

Referencias documentais

ADEGA (2020). *Observa e coñece as árbores e os froitos*. Disponível en <https://euficonacasa.adega.gal/2020/05/03/observa-e-conece-as-arbores-e-os-froitos/>

Cantalapiedra, Sonia e Cantalapiedra, Silvia (2020). *Facermos en familia*. Disponível en <https://aulasgalegas.org/>.