

ACTIVIDADES DE ED. FÍSICA

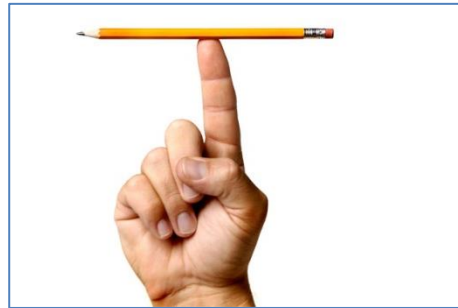
PRIMEIRA SEMANA: O CIRCO CHEGOU ÁS NOSAS CASAS

Ao longo desta primeira semana desenvolveremos actividades circenses. Para creares un circo na túa casa poderás converterte en equilibrista, acróbata, malabarista e mimo. Estás preparada/o? Comecemos.

Segunda-feira (luns), 4 de maio de 2020

Título da actividade: Equilibristas

Nesta actividade faremos os equilibrios que se mostran nas seguintes imaxes. Antes de comezares prepara o espazo onde vas facer os xogos para non estragares ningún obxecto de valor.



Agora inventa ti novos equilíbrios con obxectos diferentes, que non poidan romper, ou simplemente utilizando o teu corpo como nas seguintes imaxes:

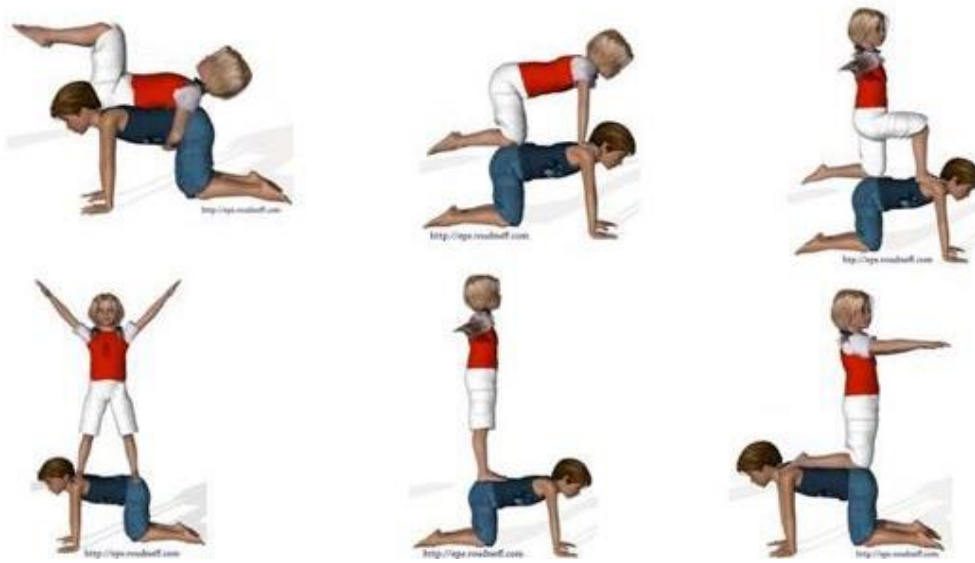


Terza-feira (martes), 5 de maio de 2020

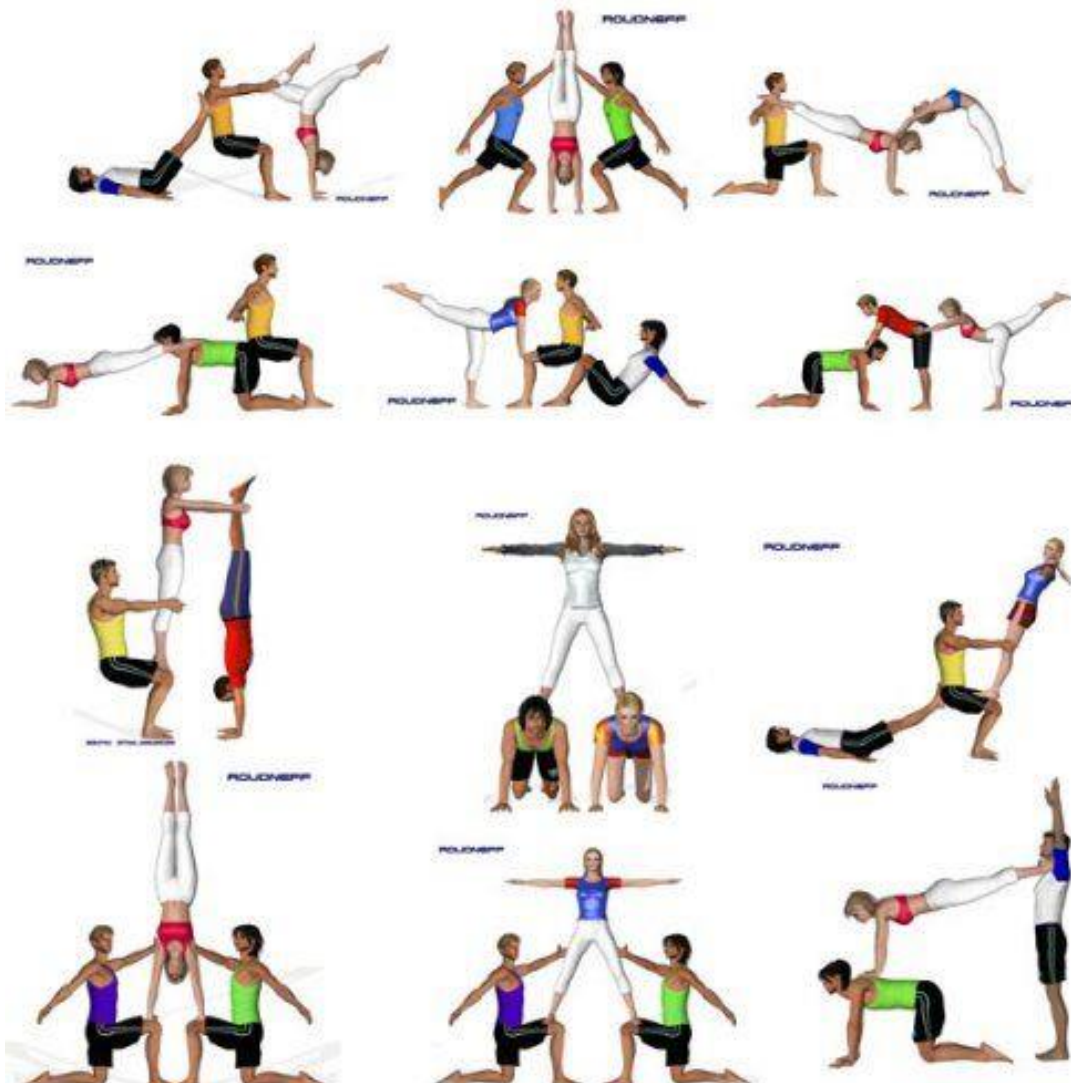
Título da actividade: Acrobacias en familia

No seguinte xogo poderás facer acrobacias coa túa familia. Para isto, primeiro tes que observar ben as imaxes e despois tentar imitar as posicións. Comeza polas máis simples e vai avanzando cara as mais complexas e non esquezas que o máis importante é pasalo ben!





Agora, con tres persoas:



Proba agora a facer as letras do teu nome. Se for necesario, primeiro escríbeo nun papel, identifica as letras e, finalmente, represéntaas co teu corpo e coa axuda da túa familia.

ALFABETO



Cuarta-feira (mércores), 6 de maio de 2020

Título da actividade: Malabaristas (fabricamos as bolas)

Primeiro temos que fabricar as **bolas de malabarismo feitas con arroz e globos**. Son bolas perfectas para comezares a practicar malabarismo. Este artesanato manual pode ser feito por calquera crianza, coa supervisión mínima dun adulto para poder mellorar os nosos reflexos e sentidos.

Vas precisar de:

- 9-12 globos
- 350-400 gramas de arroz
- 1 garrafa de auga
- Uma tesoir
- Funil

1. Para comezar a fazer **as bolas cos globos**, coloca cerca de 125 gramas de arroz nunha cunca.



2. A seguir, coa axuda dun **funil**, coloca todo o arroz dentro dunha garrafa de auga baleira.



3. Cando o arroz estiver dentro da garrafa, enche un globo e prende o gargalo, de forma a que o ar non escape. Como podes ver na imaxe:



4. Agora coloca o “bocal” do globo na entrada da garrafa de auga previamente chea, e despois do globo estar colocado, deixa o globo desapertar.



5. Cando o globo estiver colocado e certificándose que estea ben fixo, vira o conxunto do globo-garrafa e o arroz entrará dentro do globo cheo.



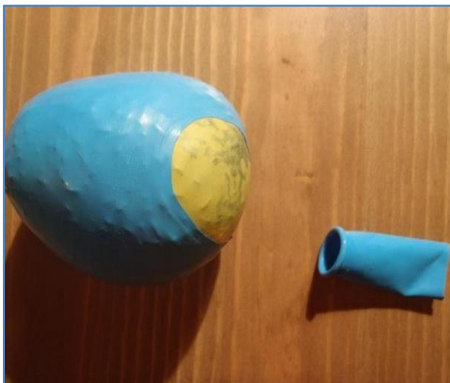
6. Tira o globo, deixa que saia todo o ar e fai un nó.



7. Corta o globo como aparece na imaxe.



8. Coloca o globo que cortaches no paso anterior sobre o globo que está cheo de arroz, repite este proceso polo menos unha vez máis e xa tes a bola de malabarismo pronta.



Consellos:

- Coloca polo menos 3 globos por bola, pois se fixeres só con 2, pode quebrar con moita facilidade.
- Ten especial coidado no paso de usar a tesoir.

Quinta-feira (xoves), 7 de maio de 2020

Título da actividade: Malabaristas (aprendemos a facer malabares). **Clica na imaxe:**



Sexta-feira (venres), 8 de maio de 2020

Título da actividade: Os mimos.

Para facer este xogo en familia, **primeiro deberedes escoller un tema**, por exemplo: **deportes, filmes, xogos populares, etc.** A continuación, unha persoa ten que representar algo relacionado co tema. Por exemplo, se escollemos o tema xogos populares podemos representar os seguintes xogos: birlos, mariola, zancos, chave, peóns, carrilanas, etc. Adiviña que xogo está imitando o mimo:



Efectivamente, o **xogo da corda**.

E estes rapaces, a que deporte invisíbel están a xogar:



O baloncesto

Lembra que para que este xogo funcione debe seguir estas regras:

- Non se pode falar.
- Podes procurar un vestiario parecido ao deste mimo.
- O mais importante e gozar do momento, aquí gañamos todas/os!

SEGUNDA SEMANA: BUSCAMOS O TESOURO E MOITO MÁIS

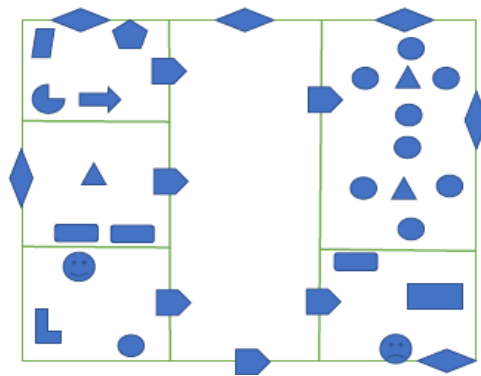
Nesta segunda semana comezaremos por unha busca do tesouro, un xogo moi divertido que poderás facer cos teus irmás máis vellos ou os teus pais e avós. Tamén vivirás a experiencia de ser tenista, artista, corredora e aventureira! Comezamos!

Segunda-feira (luns), 11 de maio de 2020

Título da actividade: o ladrón de alimentos (busca do tesouro).

Teremos que elaborar un plano da nosa casa, incluíndo se temos mesas, armarios, etc. É dicir, lugares onde poderemos encontrar as pistas para encontrar o noso tesouro. O primeiro que deberemos coñecer é como representar no plano os diferentes obxectos, para iso poñeremos un exemplo:

MESA	CADEIRA	ARMARIO	XANELA	PORTA	NEVEIRA	MICROONDAS	CAMA	COCIÑA	FORNO	ESPELLO	BAÑEIRA
▲	●	▬	◀	▶	▮	⬠	▬	⤵	➔	●	└



Este é un exemplo onde a través de figuras xeométricas poderemos representar a nosa casa. Poderemos facer o mesmo mediante números, pero teremos que indicar a que obxecto real pertence cada un deles para que os nenos e nenas coñezan a localización a través dun mapa. A primeira parte desta proposta será a elaboración deste mapa, que será a guía para os mais miúdos. Os verdadeiros creadores desta historia serán eles e elas propias, o que implica que deberemos levar en conta as súas capacidades desde o principio deste xogo. Crearemos o mapa da nosa casa coa axudas das crianzas.

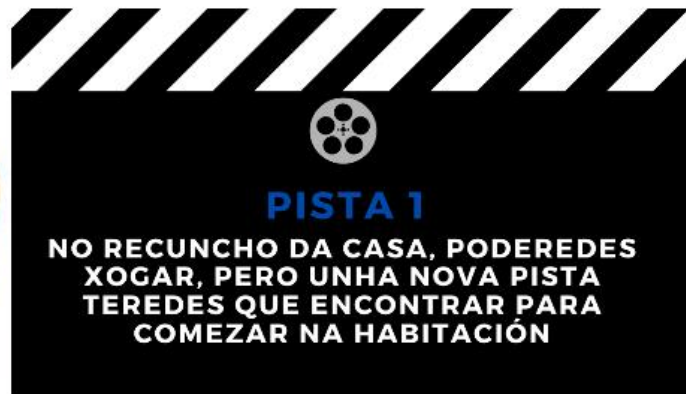
O seguinte paso será a colocación dos diferentes materiais coas preguntas que deberán resolver as crianzas durante o xogo, que se presentan a continuación en forma de fichas e que poderemos imprimir e recortar, ou simplemente copiar nunha folla. Alén disto, entregaremos unha pista en cada momento e, entretanto, imos contando a nosa historia para que as cativas/os que se encontrarán dentro dun gran conto e serán os verdadeiros protagonistas. Entregaremos a primeira pista e, ao acabaren a tarefa a ela asociada, darémoslles a seguinte,

sempre unha a unha. Outra forma de xogar será colocando as pistas pola casa (intentando localizar cada unha nun lugar diferente, á vista, porén terá que buscar cada unha en orde. Non pode coller a pista 2, sen realizar a 1. No mapa que creamos anteriormente, deberemos pór unha marca onde se encontran as pistas. Así que imos comezar coñecendo as diferentes pistas que utilizaremos no proceso.

PISTA 1:

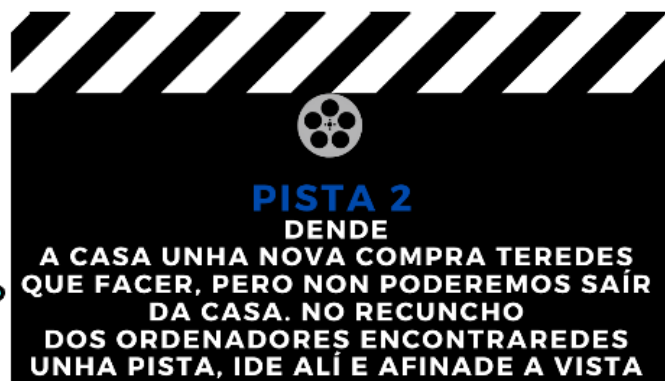
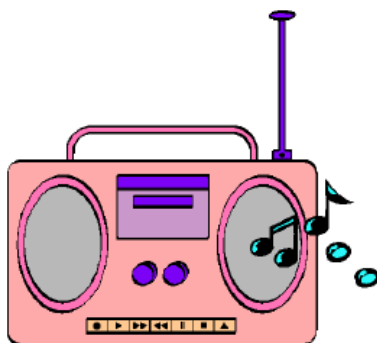
No recuncho da casa, poderedes xogar, pero unha nova pista teredes que encontrar para comezar na habitación.

(Aquí agocharemos un quebra cabezas que deberán encontrar e montar para poder avanzar e encontrar a segunda pista).



PISTA 2:

Dende a casa unha nova compra teredes que facer, pero non poderemos saír da casa. No recuncho dos ordenadores encontraredes unha pista, ide alí e afinade a vista. *(Aquí esconderemos unha imaxe dunha radio, que servirá para pór unha canción que deberán bailar da radio ou algunha que teñamos na nosa casa. Ao acabaren o baile, entregamos a seguinte pista).*



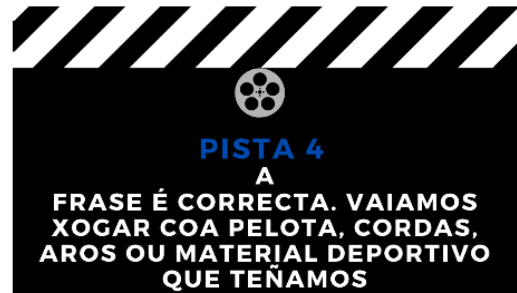
PISTA 3:

Fixemos a compra, todo pola internet. Agora toca xogar cos quebracabezas para que a seguinte pista poidades ter. *(Terán que ir a onde teñan os diferentes brinquedos, quebracabezas, bonecos e terán que buscar a tarefa da imaxe inferior. Neste caso deberán completar a frase coas letras que faltan, para poderen obter a seguinte pista).*



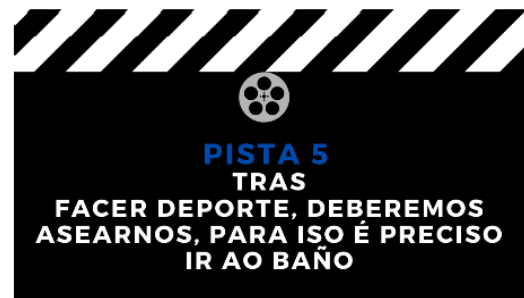
PISTA 4:

A frase é correcta. Vaiamos xogar coa bola, cordas, aros ou material deportivo que teñamos. *(As crianzas deberán xogar con este material e explorar como empregalo de diferentes formas. Isto lévanos a un cuarto onde utilizarán material deportivo e xogarán un pouco con el. Ao acabaren de empregar o mesmo, entregaremos a seguinte pista).*



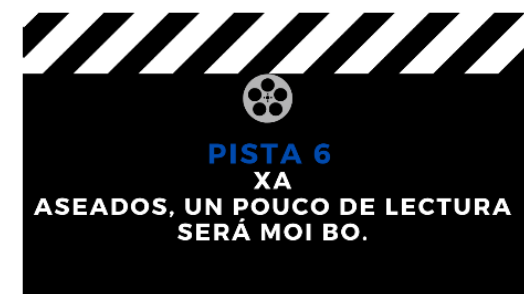
PISTA 5:

Após faceren deporte, deberemos asearnos, para iso é preciso ir ao baño. *(Os cativos deberán ir lavarse correctamente, é dicir, lavar as mans, e se for necesario, unha mudanza de camisola. Unha vez rematado, entregaremos a pista 6).*



PISTA 6:

Xa aseados, un pouco de lectura será moi bo. *(Terán que ir buscar un libro de lectura que elas/es queiran e, despois, ler en alto para o noso ladrón co fin de que este coñeza as nosas armas contra el. Estes libros estarán nun lugar amplo).*



PISTA 7:

Busca material para debuxar e teremos que crear o ladrón de arroz. *(Necesitamos que o alumnado debuxe á personaxe desta historia, que a preparen para recuperarmos o tesouro que nos roubou da nosa casa. Colocaremos o material para debuxar onde está o computador, onde poremos as seguintes imaxes que poden servir de orientación para debuxar).* IMAXES PARA DEBUXAR:



PISTA 8:

Descubre o texto oculto que nos levará a recuperar o tesouro. *(Deberá resolver o texto final para poder ir ao lugar onde se encontra oculto o que o ladrón roubou para poder acabar esta historia, neste caso unha bolsa con arroz que servirá para realizar o noso xantar, que se esconderá onde indica a solución do enigma, ver anexo).*



ANEXOS PARA IMPRIMIR E DESENVOLVER O XOGO



ANEXO 1: A NOSA HISTORIA *(Para ler polas familias durante a acción da busca)*

O día desta mañá estaba moi escuro, xa que dixeron que ía chover. Onte pola noite escoitei uns ruídos que proviñan da zona da porta da casa, mais non estou certo de que alguén puidese estar a facer algo por aquí.

Eran as catro da noite e todas as veciñas do noso barrio encontrábanse recuperando o sono perdido, xa que despois dunha semana moi intensa, tiñan que coller folgos para o fin de semana.

Unha vez almorzado, encontrei algo diferente nun recuncho da nosa casa, alí estaba unha pista que indicaba que tería que facer algo, xa que ao parecer, alguén estivera roubando na miña casa. **(PISTA 1)**

Logo dun intre onde estiven a organizar o quebracabezas que tiña que ir montando, conseguín por fin continuar, xa que o ladrón perdeu unha foto en anacos e esta podería ser unha gran pista para encontrar o que roubara.

O que mais lle amola a o noso protagonista é que a xente este a bailar, xa que iso implica que non pode durmir de día, por iso deberemos buscar o modo de que non descanse e así procurar que non volte a actuar. **(PISTA 2)**

Segundo os nosos antepasados, a música é un proceso de desenvolvemento cultural onde a xente consegue liberar tensión, axúdanos no noso día a día e pode ser relaxante. Por iso que o ladrón non gosta nada de bailar!

Despois dun momento onde o tempo pasa moi rápido, semella que o pequeno ladrón utilizou de noite unha folla e estivo a escribir, mais levou a mesma. O único que puidemos conseguir foi un anaco dunha frase escrita para a cal necesitamos a túa axuda. **(PISTA 3)**

Resulta que o traballo dos escribas no pasado era deixar redactado todo o que o seu amo solicitaba, pero neste caso era moi importante que ninguén puidera ver o escrito. Por iso non se realizaban copias, aínda que o noso amigo non conseguiu ocultar as súas intencións.

A actividade física é importante, xa que ao parecer o ladrón busca trepar para subir e entrar sen que ninguén se decate polas xanelas das casas. Por iso deberemos prepararnos para coñecer que fai o ladrón, poñernos no seu lugar. Así que imos comprender a súa conduta. **(PISTA 4)**

Cada día deberemos realizar unha acción moi importante nas nosas vidas, que será asearnos, xa que ao parecer os ladróns intentan que ninguén sexa capaz de identificar o seu cheiro, así que acho que será importante buscar o modo de entender a súa seguinte acción. **(PISTA 5)**

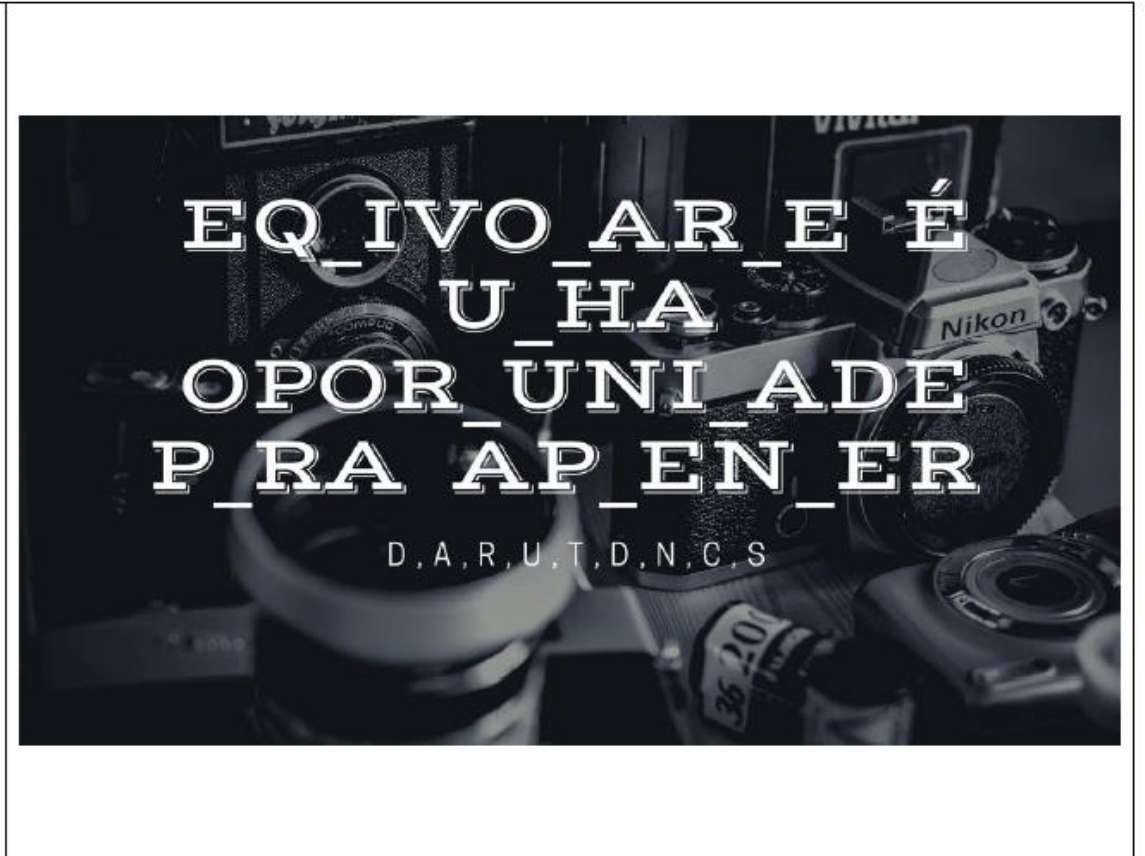
Para resolver diferentes casos propostos é necesario saber ler e entender o que pon cada palabra nun libro. O noso futuro depende de ti, por iso penso que temos unha gran oportunidade para atrapar o botín. **(PISTA 6)**

Como será o aspecto do ladrón? Existen persoas que se encargan de facer os retratos robot de persoas que fan cousas más, así poderemos identificar e apañar ao noso ladrón. Temos que pensar como podería ser o ladrón nesta etapa final para conseguir o noso obxectivo. **(PISTA 7)**

No antigo Exipto, empregaban símbolos na súa escritura. O noso ladrón, que utiliza un sistema de escritura semellante, perdeu un papel onde está recollido o lugar onde deixou o botín, xa que ao parecer alguén se levantou e tivo que fuxir rapidamente da casa, mais necesitamos que TI SEXAS O PROTAGONISTA, poderás resolver o enigma final e encontrar o noso tesouro? **(PISTA 8)**. *(Unha vez concluído o xogo e encontrado o arroz, entregaremos un premio por conseguir rematar esta busca, as familias escollerán cal será ese premio).*

ANEXO 2: PISTAS

 <p>PISTA 1 NO RECUNCHO DA CASA, PODEREDES XOGAR, PERO UNHA NOVA PISTA TEREDES QUE ENCONTRAR PARA COMEZAR NA HABITACIÓN</p>	 <p>PISTA 2 DENDE A CASA UNHA NOVA COMPRA TEREDES QUE FACER, PERO NON PODEREMOS SAÍR DA CASA. NO RECUNCHO DOS ORDENADORES ENCONTRAREDES UNHA PISTA, IDE ALÍ E AFINADE A VISTA</p>	 <p>PISTA 3 FIXEMOS A COMPRA, TODO POR INTERNET. AGORA TOCA XOGAR COS QUEBRACABEZAS PARA QUE A SEGUINTE PISTA POIDADES TER</p>
 <p>PISTA 4 A FRASE É CORRECTA. VAIAMOS XOGAR COA PELOTA, CORDAS, AROS OU MATERIAL DEPORTIVO QUE TEÑAMOS</p>	 <p>PISTA 5 TRAS FACER DEPORTE, DEBEREMOS ASEARNOS, PARA ISO É PRECISO IR AO BAÑO</p>	 <p>PISTA 6 XA ASEADOS, UN POUCO DE LECTURA SERÁ MOI BO.</p>
 <p>PISTA 7 BUSCA MATERIAL PARA DEBUXAR E TEREDES QUE CREAR O LADRÓN DE ARROZ</p>	 <p>PISTA 8 DESCUBRE O TEXTO OCULTO QUE NOS LEVARÁ A RECUPERAR O TESOURO</p>	






SOLUCIÓN DA FRASE
Equivocarse é unha oportunidade para aprender



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z



Resolve a seguinte frase

x				x)	?					x			<input checked="" type="checkbox"/>				x
---	--	--	--	---	---	---	--	--	--	--	---	--	--	-------------------------------------	--	--	--	---

SOLUCIÓN FINAL: *O arroz está no armario*

Terza-feira (martes), 12 de maio de 2020

Título da actividade: Tenistas por un día!

Hoxe xogaremos ao tenis, mais previamente deberemos construír as nosas raquetas e a bola especial que utilizaremos. Segue estes pasos:

1. Procura na casa cartón ou pratos descartábeis (de usar e tirar). Se escolles cartón recorta dous círculos. Despois podes pintalos.



2. Agora deberás colar un pauciño de madeira a cada prato ou círculo de cartón e ficará así de ben:



3. Agora só necesitas unha bola que podes facer cun globo ou tamén cun papel drobrado.



4. A xogar e a gozar en familia!

Cuarta-feira (mércores), 13 de maio de 2020

Título da actividade: Imos de museos!

Hoxe imos crear un **museo vivo**, no cal seredes protagonistas dunha aventura emocionante e vitalista: **transformarédesvos en personaxes icónicas da arte galega**: pintura, banda deseñada, graffiti, deseño gráfico, ilustración, etc.

Preparádevos, metédevos no papel, observade a ollada, a linguaxe corporal e durante un momento representade outra persoa e unha instantánea detén para sempre ese fragmento de tempo, é maxico! **Dicía Urbano Lugris: "Eu pinto en galego"** porque a arte galega é única no mundo, é aquela que nos representa desde o noso propio ollar e nos proxecta ao mundo como pobo e cultura diferenciada, nun auténtico tesouro de biodiversidade humana.

Para facerdes esta actividade seguíde os seguintes pasos:

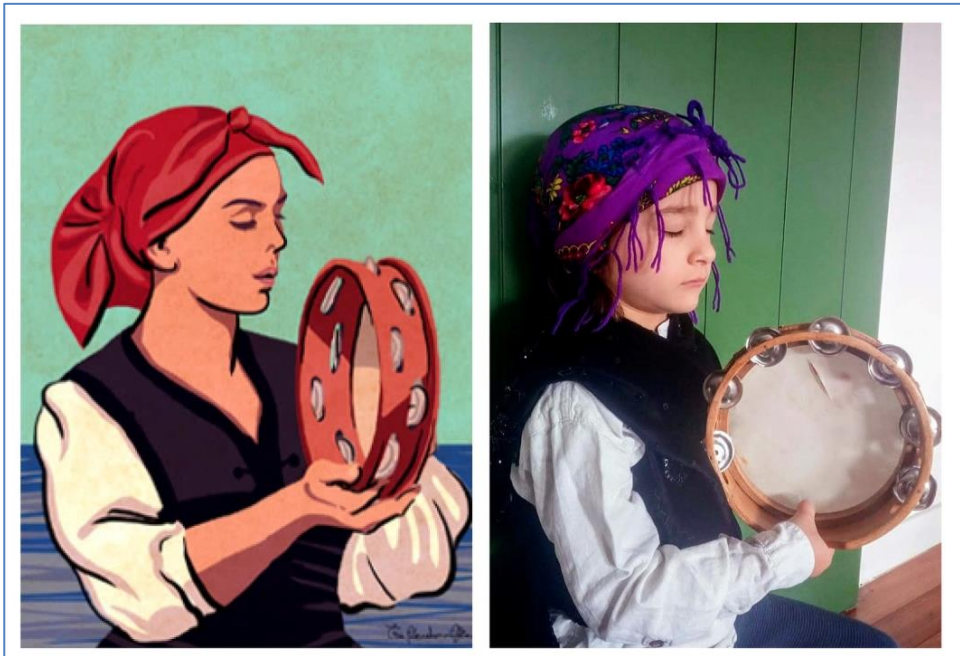
1. Buscade unha obra artística galega. Por exemplo: A conversa, de Luís Seoane.

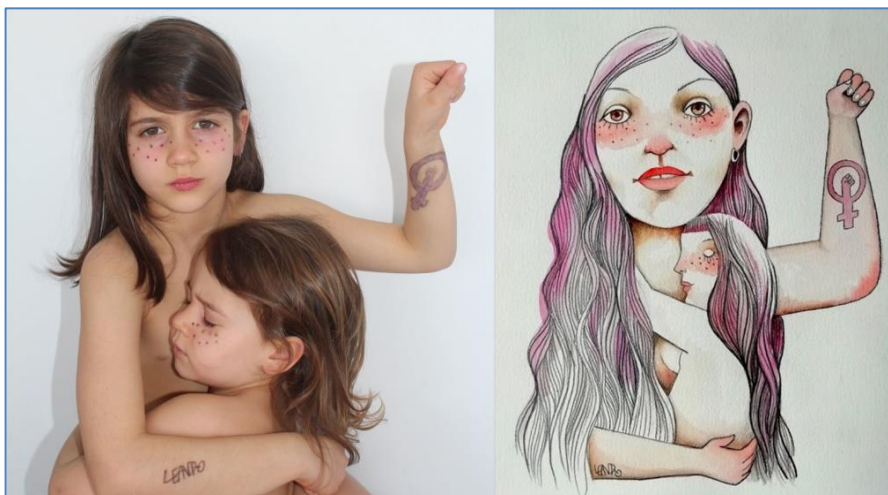


2. Agora buscade pezas de roupa ou teas semellantes às figuras que aparecen representadas na obra artística.
3. Colocádevos na mesma posición, imitando a estas figuras.
4. Papá e mamá poderán tirarnos unha foto e ficaremos conxeladas/os na Historia.



A seguir, podes ver máis exemplos das nenas e nenos do Projeto Educativo Semente, unha escola popular e comunitaria que coida e protexe a lingua galega para que continúe escintilando mil primaveras mais!



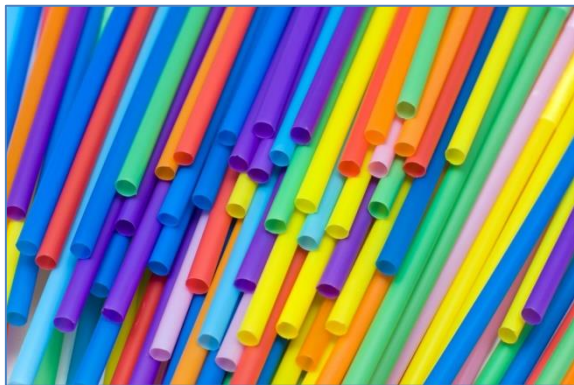


Quinta-feira (xoves), 14 de maio de 2020

Título da actividade: Corrida do algodón

Nesta actividade terás a posibilidade de facer unha corrida con algún membro da túa familia.

Para xogardes ides precisar o seguinte material:

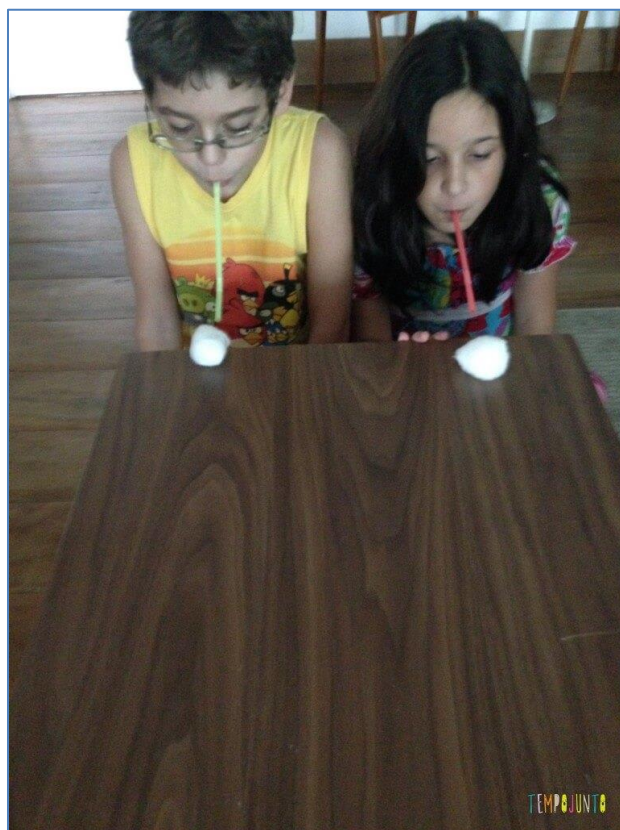


Canudos



Algodón

1. Escolle unha mesa, sen obxectos, e coloca os dous algodóns.
2. Cada persoa ten o seu canudiño para facer que o algodón avance por cima da mesa.
3. O primeiro en conseguir que o algodón chegue ao outro extremo da mesa gaña o xogo. A gozar!



Sexta-feira (venres), 15 de maio de 2020

Título da actividade: Chan de lava

Imaxina que o chan da túa casa é de lava e tes que chegar da porta principal ao cuarto mais afastado que haxa na vivenda. Olo! Ao ser o chan de lava non podes pisalo porque senón os teus pés poderían derreterse. Para evitalo podes utilizar, por exemplo, papeis de xornal para pular como se fosen pedras, evitando o contacto coa lava, e así conseguir chegar até o cuarto.



ATENCIÓN: É importante non colcares os xornais moi separados porque ao pisar o papel un pode escorregar e caer ao chan. Neste xogo é fundamental a práctica de manter a paciencia porque se pisares fora do xornal deberás comezar de novo.