

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMARIA

Data: segunda feira/luns, 30 de marzo de 2020

Título da actividade: O xogo dos birlos

Descrición: É un dos xogos populares mais coñecidos do noso país. Non tes birlos na casa? Non te preocupes porque con esta actividade imos fabricalos, ademais de reciclarmos material de refugallo que temos na casa. Segue estes pasos:

1. **Procura garrafas de plástico** que teñas na casa, no te preocupes se son diferentes.



2. **Chega o momento creativo! Podes personalizar as garrafas** debuxándoas, pintándoas, con lazos de cores ou papeis colados, utilizar masa de modelar para facer cabeciñas, etc.



3. **Só precisas dunha bola pequena** que utilizarás para derrubar os birlos e **a xogar en familia!**



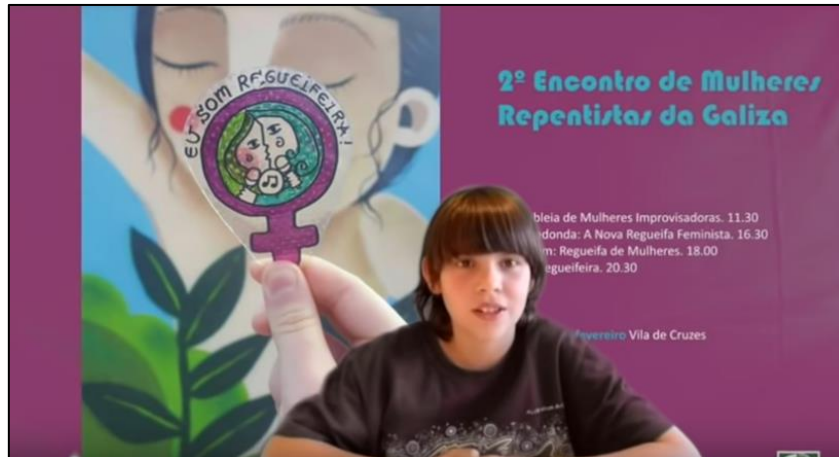
Que capacidades estamos a desenvolver?

O pensamento creativo, a coordinación óculo-manual, a linguaxe plástica, a psicomotricidade fina e as habilidades sociais durante o xogo, entre outras.

Data: terza feira/martes, 31 de marzo de 2020

Título da actividade: Facemos regueifing!

Descrición: A regueifa é unha cantiga improvisada entre dúas ou máis persoas que seguen un mesmo cantar ou son durante o tempo que dura unha disputa sobre un tema determinado. Algunhas nenas e nenos xa aprendestes a regueifar comigo, no entanto aquí vai un tutorial para todas/os vós, preme na imaxe:



As regueitubeiras, un grupo de intrépidas regueifeiras e regueifeiros inventan o regueifing. Coa axuda de Lupe Blanco, regueifeira e monitora de fitness, elaboran este vídeo e presentan o **Regueifing, un novo deporte para a tradición da improvisación oral en verso**, co obxectivo de levarmos mellor os días de reclusión na casa.

Preme na imaxen para veres o vídeo.



Que capacidades estamos a desenvolver?

Capacidades motrices básicas, pensamento creativo, expresión oral, creación e expresión musical mediante esquemas rítmicos, entre outras.

Queres saber máis sobre a regueifa?

- A Nova Regueifa Feminista, Regueitubeiras: <https://www.youtube.com/watch?v=kmpwyoG6Etk>
- Preme aquí se queres ler máis sobre a regueifa: <https://www.regueifa.org/regueifa>

Data: cuarta feira/mércores, 1 de abril de 2020

Título da actividade: A mariola

Descrición: É un dos xogos populares máis coñecidos. A vantaxe é que **podemos facelo fóra da casa, se vivimos nunha casa con horta ou espazo verde, ou dentro, se vivimos nun edificio.** Segue os seguintes pasos:

1. Deseña no chan unha mariola con **fita-cola** (dentro da casa) ou cun **xiz ou pedra** (fóra da casa).



FITA-COLA



XICES/PEDRAS

2. Lanza unha pedra ao primeiro cadro e vai saltando de cadro en cadro, agás no quen ten a pedra. Nos cadros simples sáltase á pata coxa e nos duplos póñense os dous pés, un en cada casiña. Ao chegares á casiña co número 10 debes dar a volta e agarrar a pedra. Continúase o xogo co número 2 e así sucesivamente. Pérdese a quenda se a pedra tocar a raia, saír fóra ou se se pisaren as liñas.

Que capacidades estamos a desenvolver?

Coordinación dinámica xeral, equilibrio, coordinación óculo-manual, flexibilidade, expresión plástica, psicomotricidade fina, etc.

Data: quinta feira/xoves, 2 de abril de 2020

Título da actividade: **Matraquillos** (matraquilhos en galego internacional) ou **futbolín de cartón**

Descrición: Sabias quen inventou este xogo tan popular? Un galego: Alexandre de Fistera, en 1937. Queres coñecer a historia? O grande grupo de música “Os diplomáticos de Monte Alto” explícancho coa seguinte canción-karaoke. Preme na imaxe para veres o vídeo e cantares con eles:



1. Para construíres os teus propios matraquillos necesitas os seguintes **materiais**:



Caixa de zapatos



Paus de xelado



Paus de espeto



Marcadores



Tesoiras



Cola



Cartolinas coloridas



Pinzas da roupa



Rollas

2. **Coloca as figuras nos paus de espeto, fai os buracos na caixa para colocalos, recorta as porterías coa rede** (a froita comprada, como as laranxas, adoita vir en rede) e **bota unha partida coa familia!**



Que capacidades estamos a desenvolver?

Psicomotricidade fina, habilidades sociais, cooperación, coordinación óculo-manual, velocidade de reacción e valores e actitudes positivas no xogo, entre outras.

Data: sexta feira/venres, 3 de abril de 2020

Título da actividade: A pita cega ou cabra cega.

Descrición: É un xogo popular coñecido como pita cega na maior parte do país e, en Portugal e no sur da Galiza, tamén é coñecido como cabra cega. **Debedes seguir estes pasos** para xorgardes en familia:

1. **Preparamos o espazo**, unha sala sen obxectos, mesas ou cadeiras que nos poidan molestar.
2. **Facemos un corro en familia**, ficando unha persoa cos ollos tapados no medio.
3. **A cabra cega dá tres voltas**, xirando sobre o seu propio eixo.
4. **As xogadoras e xogadores non debe deixarse apañar**, mais non poden fuxir para lonxe.
5. A cabra cega tenta **tocar unha persoa** –esta última en silencio- e **identificala** a través do tacto.



Que capacidades estamos a desenvolver? Esquema corporal, equilibrio, orientación, percepción, etc.