

Proposta de actividades para o mes de xuño (na casa).

Encestar na papeleira

Material: bolas de papel, pelotiñas que haia na casa... e un cesto, cubo ou papeleira...

Neste xogo participarán todos os membros da familia

Cada participante terá 1 minuto para encestar o maior número de pelotiñas no cesto.

A alfombra máxica

Material: a alfombrilla da ducha dos pés, una toalla non moi grande... e diferentes obxetos a modo de obstáculos.

Desenvolvemento: en primeiro lugar hai que crear un percorrido cos diferentes obxetos, marcando o lugar de saída e o de chegada. Tras facer isto o reto consiste en realizar o percorrido sentado/a na toalla sin tocar nin cos pés nin coas mans o chan.

Que non caia!

Material: rolo de papel, vaso de plástico, plato de plástico... e un cesto.

Desenvolvemento : Debes marcar un pequeno percorrido ou distancia onde se diferencie saída e meta. Na meta debes colocar un cubo ou cesto. O reto consiste en trasladar na cabeza o obxeto seleccionado (rolo, vaso...) e introducirlo no cubo, para isto non se poden utilizar as mans, excepto na saída para colocar o obxeto.

Observacións: non utilizar material que se poida romper.

A carretilla

Facer a carretilla é un xogo sinxelo que soe gustar a todos. Ademáis serve para que os seus brazos tomen forza e melloren a súa motricidade grosa.

Intentaremos ir a todas as estancias do piso ou casa desta particular forma de desprazamento.

Pelota sin vergoña

Material: Pelota.

Desenvolvemento: Pasarse unha pelota, collida entre o mentón e o peito, sin axuda das mans, dun membro da familia a outra. Na seguinte ronda sentámonos e pasamos a pelota sin apoiar os pés no chan, colocándoa entre os nocellos.

Puntería de cores

Material: Papeles de cores, pedra ou similar

Desenvolvemento: Colocamos os folios ou cartulinas de cores e algún pequeno obxecto que non rode. Trátase de colocar os folios no chan e dar instrucións para que a nena ou neno lance o obxecto dentro de un ou outra cor.

Confía en min

Material: Pano

Desenvolvemento: En parellas collémonos da man. Un membro da parella vai cos ollos vendados e deixase guiar polo que non ten os ollos tapados. Hai que camiñar por toda a casa evitando chocar con mobles, paredes ou obxectos que poida haber. Invertir os roles.

O limbo

Material: corda ou pau dunha escoba, reproductor de música

Desenvolvemento : Dúas persoas collen os extremos da corda ou pao e colócano en horizontal a unha altura pola que todos poden pasar por debaixo. Unha vez posta a corda ou pao poremos a música e o xogador ou xogadores irá pasando por debaixo sen tocar, despois de que pase iremos baixando a corda ou pao pouco a pouco cada vez máis para ir facéndoo máis difícil.

Coreografía do waka waka

Practicar a seguinte coreografía as veces que queiras

<https://youtu.be/LvB3Nc65VKA>

A festa da aldea

Material: Sillas/cadeiras

Desenvolvemento: Antes de empezar, na sala separamos as cadeiras a un metro de distancia aproximadamente.

Hoxe a sala convertiuse nunha aldea e estamos de festa. Cantamos e bailamos cancións coñecidas pola aldea libremente, pero de repente comeza a chover e tense que suspender a música. A xente ten que refuxiarse nas cabanas (debaixo das cadeiras),

cando para de chover renóvase o baile, a xente sae das cabanas e bailamos de novo na plaza.

Somos malabaristas

Material: Pelota de tenis ou saltarina

Desenvolvemento: Todos os membros da familia repártense pola sala sen estorbarse, cada un con unha pelota de tenis ou saltarina na man. Teñen que tratar de mantela no aire golpeándoa hacia arriba coa palma das mans.

O gato e o rato

Material: un pano ou cinturón da bata da casa

Desenvolvemento: Un será o gato e o resto os ratos. Os ratos teñen que levar detrás un pano colgando como se fora a cola e o gato ten que intentar quitarllo. Cando a un rato lle quitan a cola convírtese tamén en gato.

Coreografía do “Gummy Bear”

Practicar a seguinte coreografía as veces que queiras

[Just Dance - The Gummy Bear](#)

O camarero

Material: unha pelota pequena e un trozo de cartón

Desenvolvemento: Colocamos a pelota enriba do trozo de cartón (bandexa) e intentamos camiñar con ela sin que nos caia.

A mancha

Material: O propio corpo

Desenvolvemento: É un xogo de pilla. Un fará de mancha e intentará pillar aos demais (aos limpos). A persoa que pille será a nova mancha e os demais escaparán para non ser manchados.

The lion sleeps tonight

Preparamos e bailamos a seguinte coreografía <https://www.youtube.com/watch?v=OOQDUgYG1r8> as veces que queiramos.

1,2, 3 zapatiño Inglés

Material: O propio corpo

Desenvolvemento: Un membro da familia debe colocarse de cara á parede e os outros no outro extremo. Unha vez que están todos colocados, o que está de cara á parede dí “un, dous, tres, zapatiño inglés, sin mover as máns nin os pés”. Durante o transcurso da canción, todos vanse adiantando para intentar tocar á persoa que canta dicirlle “chorizo” e regresar ao punto de saída sin ser tocado para salvarse. Cando a canción remata, o da parede dase a volta e si ve a alguén movéndose, éste ten que colocarse outra vez no punto de saída. Queda na parede o que foi pillado.

Quen aguanta máis!

Material: Un limón

Desenvolvemento: En parellas colocamos un limón entre os dous e suxetámolo coa cabeza. Intentamos aguantar o máximo posible sin que caia o limón. Complicamos o xogo se intentamos avanzar ao mesmo tempo.

Fixate ben!

Material: Propio corpo

Desenvolvemento: Por parellas e situados fronte a fronte, ambos observarán atentamente a vestimenta do familiar. Tras un tempo prudencial, darán media volta e cambiarán algún detalle das súas prendas. De novo, mirándose, deben averiguar qué o que cambiou. O cambio pode ser de vestimenta ou postural tendo en conta que según a idade fíxanse en máis ou menos detalles.

Dirixo ao meu cabalo

Material: Dúas cordas

Desenvolvemento : Por parellas, un detrás do outro, suxetando coas mans os extremos de dúas cordas. O de diante camiñará cos ollos tapados, seguindo as indicacións que, mediante tiróns das cordas, lle vai facendo o outro membro da familia. Alternamos papeis.

Canción “O BAILE DO BUGUI BUGUI”

Visionamos o vídeo [O BAILE DO BUGUI BUGUI](#) e practicamos a coreografía as veces que queiramos.

O TEU NOME EN MOVEMENTO

Material: Pódese usar esta táboa ou facer outra coas accións que máis vos gusten.

A	Salta o máis alto que poidas	I	Permanece conxelado	P	Imita a un conxelado	X	Da unha votereta na cama
B	Fai dous xiros hacia cada lado	J	Fai a croqueta no chan	Q	Anda con un tapón encima da cabeza	Y	Postura de loga: O guerreiro
C	Postura de loga : A montaña	K	Postura de loga: A árbore	R	Corre a tocar todas as portas da casa	Z	Brinca como un canguro
D	Manten o equilibrio á pata coxa	L	Encóllete como unha tartaruga	S	Postura de loga: O loto		
E	Corre no sitio	M	Gatea	T	Túmbate, cerra os ollos e respira profundamente		
F	Simula que choras	N	Camiña como un cangrexo	U	Túmbate e aplaude cos pés.		
G	Anda de puntillas hacia atrás	Ñ	Baila a túa canción favorita	V	Salta polo corredor da túa vivenda.		
H	Móvete coma un caracol	O	Salta como unha ra.	W	Séntate en todas as cadeiras da cociña		

Desenvolvemento: Pensade no nome e apelidos. Por cada letra do nome e dos apelidos facede unha actividade diferente.

Cada actividade dura entre 20 e 30 segundos (ou a duración que estemedes necesaria)