

EDUCACIÓN FÍSICA

Para o **alumnado de primaria**, é importante e necesario que mandedes algunha foto das tarefas que vaian realizando os vosos fillos ó seguinte correo electrónico, para que así poidan ser valoradas:

maria.teresa.rodriguez.vazquez@edu.xunta.gal

Infantil

XOGOS CON GLOBO

Cun globo inchado podes xogar a:

→ Mantelo no aire con golpes coas mans, a cabeza, os pés.

→ Se tes compañeira/o de xogo, cada un co seu globo. Podedes xogar ao xogo anterior, pero á voz de "xa", teredes que cambiar de globo.

→ Globo-volley. Marcamos un campo e dividimos o campo en dúas metades cun cordel. Nun máximo de tres toques, tes que mandar o globo ao outro campo.

→ Agora, soamente cos pés, intenta dar o máximo número de toques sen que caia ao chan.

Primaria e infantil

VOLTERETA ADIANTE E ATRÁS

→ <https://www.youtube.com/watch?v=dEvUwwD9434>

Aínda que o exercicio comeza no minuto 3:30, aproximadamente, podes velo e facelo dende o principio porque así verás os estiramientos que fan antes de empezar o exercicio.

Se non podes ver o vídeo, aquí tes a explicación:

→ Primeiro estira ben todo o corpo, fundamentalmente os hombros e o pescozo. Para esta última parte, move a cabeza o máximo posible á dereita e

aguanta a posición dez ou quince segundos, o mesmo á esquerda, arriba e abaixo. Para o exercicio en si, colócate a catro patas na colchoneta ou esterilla, apoia a cabeza na colchoneta, levanta un pouco os xeonllos e impulsa cos pés, de maneira que pasen por encima. Empeza a rodar pola caluga (nuca) e procura que toda a espalda pase pola colchoneta. Intenta dar o impulso suficiente para acabar de pé.

→Para a voltereta atrás, déitate na colchoneta, flexiona as pernas e

impulsa para que as pernas pasen por riba da cabeza. Fai que toda a espalda pase pola colchoneta hasta que chegues aos hombros. Aí é preferible que pases un pouco de lado, apoiando nun hombro ou no outro, según a túa preferencia.

→Por último, intenta enlazar a voltereta adiante coa voltereta atrás.

Se intentas a "olímpica", que consiste en apoiar as mans e tirar as pernas para arriba como si foses a facer o pino, entón abres as pernas, cerras e volves á posición inicial.

Primaria

SALTO Á COMBA

Hoxe imos practicar o salto da comba. Se non tes unha, podes tratar de facela cun cable, canto máis groso, mellor. A lonxitude da comba debe permitirnos que pisada a comba, poidamos collela a altura do peito. Para que a manipulación sexa máis fácil, podes reforzar os extremos dándolle unhas voltas con cinta illante.

<https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

→En primeiro lugar, imos empezar co salto básico. Para iso, podes saltar tratando de seguir o ritmo da comba sen saltala: Cóllea con solamente unha man e trata de saltar ao mesmo tempo que fas círculos coa comba. Unha vez teñas interiorizado o ritmo, podes coller a comba coas dúas mans e empezar a saltar. Trata de dar, por exemplo, dez saltos seguidos.

→A postura corporal é importante, o corpo debe estar ben dereito, tes que flexionar un pouco os xeonllos para amortiguar os saltos e, tamén moi importante, as mans non teñen que subir e baixar moito, canto máis cerca da cintura estean, máis equilibrado será o exercicio.

→A continuación, podes facelo adiantando alternativamente un pé e o outro. Sigue con variacións, abrindo e cerrando as pernas, xirando a cadeira á dereita e á esquerda, á pata coxa, ...