

EDUCACIÓN FÍSICA

Reto 2: Papel hixiénico en acción.



Ola rapaces e rapazas! Como vos foi co reto anterior? Resultouvos difícil? Seguro que todos/as o fixestes moi ben. Esperamos que levedes o mellor posible esta situación e vos animedes co reto desta semana. Se queredes mandarnos un vídeo curto facendo o voso reto mandádello ao voso titor/a e faremos con todos unha montaxe.

Como a semana pasada, deixámosvos unhas pequenas instrucións para poder levar a cabo os retos. Moito ánimo e a conseguilos!!

- ✿ Adapta as tarefas a túa condición física e ó espazo.
- ✿ Xoga seguro: dispón dun lugar libre de obstáculos para xogar.
- ✿ Solicita axuda se o necesitas. Xogar con outros sempre é máis divertido.

Recordade sempre que é moi importante antes de comezar calquera actividades física, facer un quecemento de 5 minutíños. Aquí vos deixamos un exemplo:



O RETO DESTA SEMANA É O SEGUINTE:

Colle 6 rolos de papel hixiénico e ponos facendo dúas torres paralelas separadas 1 metro aproximado (maior idade maior distancia e a menor idade menor distancia). Colócate en posición como se foses a facer pranchas (mans e pés apoiados no chan e corpo estirado en prono (boca abaixo) sen tocar a superficie) quedando as torres de papel cada unha ao seu lado do corpo (parte superior).

O reto consiste en coller por orden e de forma alterna, un rolo de papel hixiénico e situalo no centro de ambas torres, facendo así unha torre de 6 rolos. Todo isto mantendo a posición inicial e

sen perder o equilibrio. Se nalgún momento perdes o equilibrio ou apoias calquera parte do corpo que non sexan mans e pés tes que volver empezar.

O seguinte vídeo amósavos cómo o fixeron outros nenos.

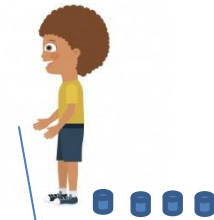


variantes do reto:

- Podedes complicar o reto poñendo máis rolos.
- Outra variante que podedes facer unha vez rematada a torre central, é volver a deixalos na súa posición inicial.
- Para os nenos de infantil se vos resulta moi complexo podedes intentalo con menos rolos de papel ou apoiando os xeonllos.

Deixámosvos **OUTRAS ACTIVIDADES** divertidas que podedes facer co papel hixiénico.

- ✿ Manter o equilibrio do rolo de papel coas diferentes partes do corpo (cabeza, brazo, mans, pes, lombo,...). Podedes comezar cun rolo e ir aumentando para complicalo.
- ✿ Xogar ós bolos intentando derribalos todos.
- ✿ Poñer os rolos nunha mesa e intentar tiralos cunha pelota ou lanzando outro rolo.
- ✿ Poñer un cubo, caixa, papeleira...a unha distancia e intentar meter o rolo de papel dentro. Ir aumentando a distancia e adaptádea a vosa idade.
- ✿ Facer un relevo. Nun corredor ou lugar amplo onde poidades correr sen chocar con nada, poñedes tantas marcas como rolos queirades xogar. Por exemplo se xogo con 4 rolos poño 4 marcas, separadas unhas de outras, un metro aproximado (sempre adaptades ao espazo que teñades). Unha vez feitas as marcas poñémonos no lugar de saída onde teremos os catro rolos, e de un en un, imos collendo e poñéndoos nunha das marcas. Así ata ter os catro rolos nas catro marcas.



Se tedes con quen xogar podedes facelo á vez a ver quén o fai antes. Senón podédelo facer con tempo e intentar superar a marca.

Tamén o podedes facer de ida e volta. Tendo que recoller de un en un os rolos e levalos de un en un a súa posición inicial.

Esperemos que o pasedes moi ben coas diferentes propostas. E para rematar deixámosvos un vídeo, a modo de exemplo, para **ESTIRAR E RELAXARSE**.



ATA O SEGUINTE RETO!!!