

EDUCACIÓN FÍSICA

Reto 3: RESISTIRÉ BAILANDO FRENTE A TODOS

Ola rapaces e rapazas! Como vos foi co reto anterior? Resultouvos difícil? Algún rolo saíu voando? Esperamos que teñades moitas ganas de bailar e mover o corpo esta semana.

Recordade que se queredes mandarnos un vídeo curto facendo o voso reto mandádello ao voso titor/a e faremos con todos unha montaxe.

Como nos anteriores retos, deixámosvos unhas pequenas instrucións antes de poñervos en movemento.

- ✿ 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.

QUECEMENTO

Como vos temos dito nas clases, hai moitas formas de facer un queceamento. Esta semana deixámosvos como exemplo unha coreografía.



<https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

O RETO DESTA SEMANA É O SEGUINTE:

Poñede a vosa imaxinación a traballar e preparade o corpo para inventar un baile para a canción que se fixo tan popular nesta crise sanitaria. É importante que teñades en conta o ritmo e busquedes pasos que se axusten ó mesmo. Moito ánimo!! Seguro que moitos de vós lograredes unha coreografía súper chula!!

E para axustar un pouco o reto ó nivel ou as ganas de bailar de cada un, deixámosvos un vídeo para:

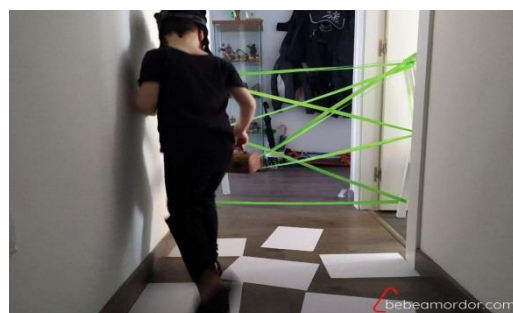
- Seguir todos os pasos desta coreografía (nivel medio).
- Coller algún paso da coreografía e modificar algún outro (nivel alto).
- Facer unha coreografía personalizada (nivel excelente).



<https://www.youtube.com/watch?v=iTC-hVoSMsY>

Deixámosvos **OUTRAS ACTIVIDADES** divertidas que podedes facer.

- **Cordas no corredor.** Atravesamos cordas (ou cintas, o que teñades) dunha parede a outra, pegándoas con cinta adhesiva. Si o fas nun lugar concorrido farás que o resto da familia teña que pasalas cada vez que queira ir dun lugar a outro. Veredes o divertido que é!



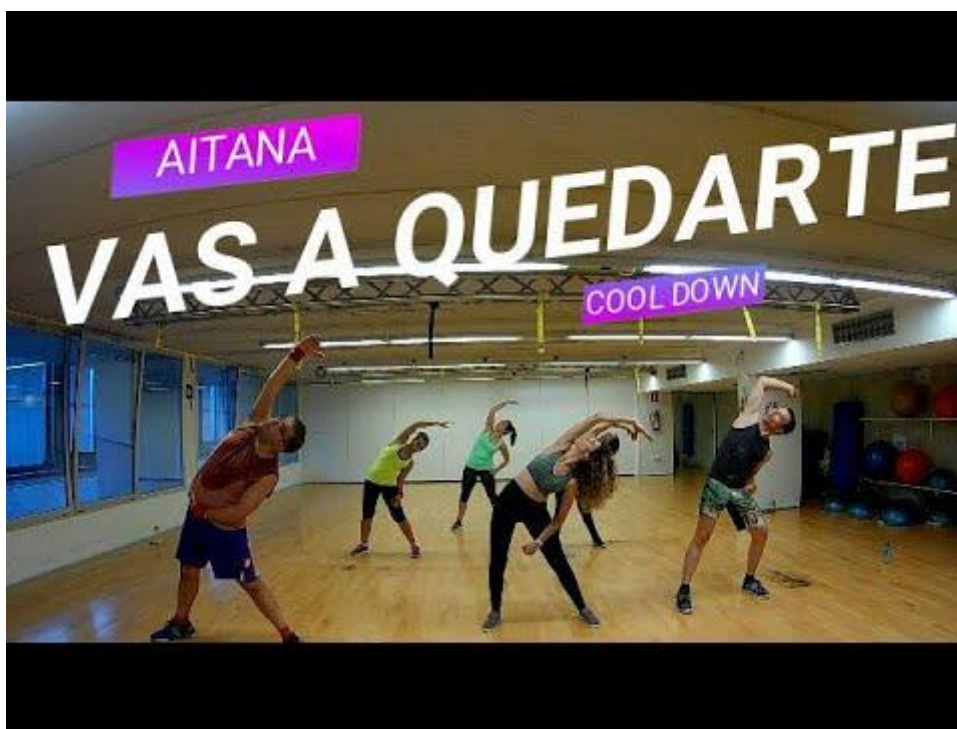
- **O chan de lava.** Poñer uns papeis ou marcas no chan de maneira que non se movan. Os papeis ou marcas deberán de ubicarse simulando un camiño que debemos realizar, sen tocar en ningún momento o chan que simula ser a lava. Cada vez que se toque o chan hai que empezar de novo.

Variantes do xogo:

- Para os máis pequenos non separar moito as marcas ou papeis e facer un recorrido máis curto.
- Para dificultar o xogo ide aumentando a distancia entre as marcas ou papeis. Podedes empregar tamén o enredo de cordas, feito na actividade anterior, e poñer máis obstáculos como una cadeira (para pasala por debaixo a modo de ponte) ou uns rolos de papel para saltar.

RELAXACIÓN E ESTIRAMENTOS

Esperemos que o pasedes moi ben coas diferentes propostas. E para rematar deixámosvos uns **ESTIRAMENTOS** ao son de Aitana “Vas a quedarte”.



<https://www.youtube.com/watch?v=9hqIJwmRMYA>

ATA O SEGUINTE RETO!!!