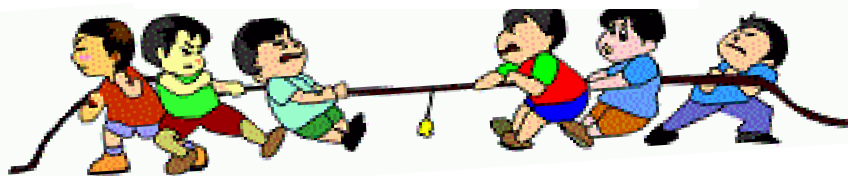


EDUCACIÓN FÍSICA



Reto 4: Somos galegos e xogamos como galegos

Ola rapaces e rapazas! Que tal estades? Seguides bailando ou xa vos cansastes? Esta semana o reto vai dirixido a actividades propias da nosa cultura galega. Aproveitando que onte foi o día das Letras Galegas, imos votar unha ollada o noso pasado e recordar algúns dos xogos os que xogaban os nosos avós.



<https://www.youtube.com/watch?v=khV8KgybSmk>

Dicirvos tamén que creamos un correo ao que podedes mandarnos os vosos vídeos, ou calquera dúbida que vos xurda: educacionfisica.laverderuiz@gmail.com

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

Esta semana deixámosvos como exemplo un quecemento completo, con algunha actividade sinxela na que precisades unha parella.



<https://www.youtube.com/watch?v=gdPtsodkf5s&list=TLPQMTQwNTlwMiCjmH2KUtZBDA&index=3>

O RETO DESTA SEMANA É O SEGUINTE:

1º. Elaboramos o material: deixámosvos un exemplo de como elaborar uns zancos con material de reciclaxe.



<https://www.youtube.com/watch?v=ITGpiNN-ifo>

2º. Unha vez elaborado o material, **probádelo** e intentades camiñar un pouco con eles mantendo o equilibrio. Sempre recordando estar nun sitio seguro libre de obstáculos.

3º. Reto:

Para infantil: recorrer unha distancia de 2 m.

Para 1º e 2º: recorrer unha distancia de 4 m.

Para 3º e 4º: recorrer unha distancia de 10m con algún obstáculo.



Para 5º e 6º: recorrer unha distancia de 20m con obstáculos (podedes empregar unhas caixas (dar unha volta), uns paus (saltalos sen perder o equilibrio), facer zig-zag entre obxectos...).

Se non tedes suficiente espazo, podedes facer o recorrido de ida e volta.

Variantes do reto:

Podedes facer o recorrido anterior pero poñendo no medio deste uns papeis onde se atopará unha palabra en cada papel (coa que formaredes unha oración). Para continuar o recorrido tedes que construír ben a oración. No caso de infantil, podedes poñer en cada papel unha letra do seu nome para formar finalmente o mesmo. Olo! Os papeis tenos que facer outra persoa para que non saibades a oración.

Deixámosvos **OUTROS XOGOS POPULARES** para que practiqueades e o pasedes ben.

- **Carreira de sacos:** introducídesvos dentro do saco (unha bolsa grande, ou un saco de lixo) agarrando este coas mans, á altura da cintura. Ao sinal avanzades "a saltos" ata a meta. O primeiro que traspasa a liña é o gañador.



shutterstock.com • 49901848

Variantes do xogo:

- Se non tedes a ninguén para xogar podédelo facer individualmente nun tempo determinado que podedes ir reducindo para facelo máis complexo.
- Ou tamén levando dun lugar a outro obxectos.

- **Chapas:** precisades unha chapa (tapón de refresco ou cervexa ou calquera tapón de botella). Para marcar o percorrido podedes empregar unha cinta adhesiva. Podedes facer algunha marca o longo do percorrido par facer a partida máis interesante (cruz vermella, pozo, cruz negra cárcere,...). Cada xogador só poderá tirar 3 veces seguidas (empurrar a chapa co dedo



índice), se este non sae das súas liñas limitantes. Se a chapa cae nas zonas marcadas de castigo (pozos, cárceres,...)quedarán tres quendas sen tirar a non ser que o seu contrincante tamén caia nesas zonas.

- **Xogo da rá:** collede unha caixa e facédelle buratos . Uns máis pequenos ca outros, tendo en conta o tamaño dos tapóns ou chapas que empreguedes para lanzar xa que teñen que entrar neles. Cada burato terá unha puntuación (canto máis pequeno máis puntuación).



Lanzade a unha distancia, sempre tendo en conta a vosa idade. Podedes empezar máis cerca e ir distanciándovos a medida que vos resulte sinxelo.

- **Os bolos:** algúns de vós xa fixestes bolos na clase de E.F. Podedes empregar botellas ou outros obxectos. A cada “bolo” podédeslle poñer unha puntuación diferente.



RELAXACIÓN E ESTIRAMENTOS

Rematamos cun xogo popular máis estático: o xogo do tres en raia. Podedes facer vos mesmos as fichas e o taboleiro. A continuación tedes un vídeo a modo de exemplo:

<https://es->

[es.facebook.com/ArcOsTilos/videos/2655242534795108/?so=watchlist&rv=video_home_www_playlist_video_list](https://es-facebook.com/ArcOsTilos/videos/2655242534795108/?so=watchlist&rv=video_home_www_playlist_video_list)

ATA O SEGUINTE RETO!!!