

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**RETOS 1º DE PRIMARIA**

Ademais das actividades que tedes dispoñibles na web do colexio, no apartado de Psicomotricidade (que son para Infantil e para 1º curso de E.P.), vos propoñemos estes retos:

**Reto da vasoira:** Mira o seguinte vídeo e intenta realizalo na túa casa. Podes empezar practicando con una toalla, logo inténtao co pau da vasoira.

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

**Os infravermellos:** Os pais ou nais colocarán polo corredor papel de periódico pegado un extremo a o outro, como se foran raios infravermellos. Temos que intentar pasar de lado a lado sen tocalos. Posteriormente podemos aumentar a dificultade.



**Levitación:** Cunha palliña e cun folio tes que facer a seguinte estrutura:



Logo con unha pelota de ping pong ou con outra feita por ti con papel ou con outro material intenta facela levitar.

**Reto botella de Auga:** Cunha botella de auga pola metade intenta facela xirar e que caia de pé. Mira o seguinte vídeo e incrementa a dificultade.

<https://www.youtube.com/watch?v=j4uQjg-zKqw>

E se tes xardín e pelota podes intentar este:

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

**Reto de poñerse de pé desde xeonllos:** Partes desde una posición de xeonllos e dun salto tes que intentar poñerte de pé:

[https://www.youtube.com/watch?v=P\\_A-LiozuE](https://www.youtube.com/watch?v=P_A-LiozuE)

**Reto do cociñeiriño:** Elixe algunha destas receitas e intenta levalas a cabo cos teus irmáns ou pais:

[https://www.youtube.com/watch?v=xPS2TyUDS\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=xPS2TyUDS_A)

**Reto das pompas:** Intenta facer pompas de xabón coas mans, como no seguinte vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=y88YBo-S5Cg>

**Reto do papel hixiénico:** Intenta dar todos os toques que poidas con un rolo de papel hixiénico. **Non utilices só os pés, utiliza todo o corpo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yn6gDucemfk>

**Seguimos co papel hixiénico:** Agora intenta coller o papel hixiénico pos teus pés e depositalo nun caldeiro detrás túa:

<https://www.youtube.com/watch?v=2yJO3AC371c>

E por ultimo intenta facer todos os exercicios que fai esta rapaza:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4wadxb0-8>

**Reto baile por parellas:** Intenta realizar o seguinte baile cos teus pais e nais:

<https://www.youtube.com/watch?v=uoGUlbuEvZ4>

**Reto danza dos dedos:** Agora tes que intentar bailar cos teus dedos. Sigue o seguinte vídeo para poder facelo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oUd2ewWZgeY>

Aquí o tes en cámara lenta:

<https://www.youtube.com/watch?v=d1Opi98RiCA>

**Reto Lingua de Signos:** Aprende a dicir o teu nome en linguaxe de signos, aquí o tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=BfPBj4QrtwY>

**Reto da zapatilla:** Aquí un moi difícil. Colócate deitado ou deitada no chan, tes que colocar unha zapatilla enriba da outra e intentar xirar sobre ti mesmo sen que che caia o chan, reta os teus país a que intenten facelo contigo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yb8oLsr98us>

**Reto da alfombra:** Colócate de pé enriba dunha alfombra non moi grande. Trata de darlle a volta á alfombra sen pisar o chan en ningún momento.

**Sentar e levantarse:** De pé, agarra a teu pai ou túa nai das mans. Tratade de sentar no chan e volver a levantarvos, sen soltar as mans en ningún momento e perder o equilibrio.