

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Esta Semana toca moverse un pouco recordando o traballo das habilidades motrices básicas que aprendemos durante o curso.

Aquí tedes o taboleiro do xogo da OCA, e xusto despois as instrucións e as probas relacionadas coas 5 habilidades motrices básicas.

Se tedes a opción, e queredes, enviádeme un correo a evaad@edu.xunta.es e dende aí vos podo facer chegar a ligazón para xogar en internet dende o ordenador, tablet ou móbil, tamén podedes pasarme o voso número de whatsapp, e volo envío por aí.

TAREFA:

- Tedes que enviarme un texto no que me expliquedes con quen xogástedes (a opción "soa" tamén me vale).
- Das probas que vos saíron, cal foi a que mais vos costou realizar? E a mais divertida?
- Opcional: Se podedes, enviade unha foto xogando (me apetece vervos).

Espero que disfrutedes, ánimo e a moverse

Apertiñas! Calquera cousa, por favor, non dubides en poñervos en contacto comigo!

Móvete na casa!

EvuEduFis



Desprazamentos

Salto

Xiros

Lanzamentos

e recepciones

COMO SE XOGA??

Para poder xogar, precisas una ficha por persoa e un dado (se non tes, ou te apetece ter outro, ao final destas fichas tes a plantilla para facer un, tamén podes facer 6 papeliños cos número do 1 ao 6, e ir sacándooos).

Unha vez que o tires, debes mover tantas casillas como marque o dado, e facer a proba da casilla na que caes, (saberás que proba toca, simplemente mirando na lista de probas que ven aquí abaixo).

Se non consegues facer a proba correctamente, retrocedes unha casilla, e polo tanto tes que facer a proba nova (nunca contarán as casillas de OCA) e así seguirás retrocedendo ata que consigas facer unha proba, e aí esperarás a túa seguinte quenda.

Hai **catro tipos de probas**, segundo a lenda que aparece baixo o taboleiro, as 5 habilidades motrices básicas, recordas cales eran? **Desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos e recepciós!**

Un pouco de actividade e, a poñerse en marcha!

-
1. **DESPRAZAMENTOS:** Vai a 4 patas a tocar a porta de saída da casa e volve ao teu posto.
 2. **SALTOS:** Vai ao baño á pata coxa, coloca o rolo de papel hixiénico entre os nocellos e volve ao teu posto dando saltiños sen que che caia
 - 3- **XIROS:** Colócate tumbada no chan e fai 4 veces a croqueta sen parar. Ollo non te marees!
 - 4- **LANZAMENTOS E RECEPCIÓS:** Colle un coxín, e lánzao cara arriba e recólleo 5 veces seguidas! (se se cae, tes que volver a empezar a conta, tes 3 intentos)
 - 5- *Imito a unha oca e tiro porque me toca!*
 - 6- **DESPRAZAMENTOS:** Vai correndo ao cuarto de baño e volve co rolo de papel hixiénico na cabeza en equilibrio sen que che caia.
 - 7- **SALTOS:** Busca unha liña no chan da túa casa (ou coloca unha vasoira) e fai 10 saltos a pes xuntos dun lado para o outro sen tocala.
 - 8- **XIROS:** Enriba dunha cama, intenta facer unha voltereta cada adiante.
 - 9- **LANZAMENTOS E RECEPCIÓS:** Fai un avión de papel e lánzao, ten que caer polo menos a uns 8 pasos de onde estás ti.
 - 10- **DESPRAZAMENTOS:** Percorre o corredor da túa casa reptando como se foras unha serpe.
 - 11- **SALTOS:** Salta 10 veces abrindo e pechando pernas (1 vez=abrir e pechar). Cando abres, tes que dar unha palmada por enriba da cabeza.
 - 12- **XIROS:** Dun salto, intenta dar unha volta completa, de xeito que quedes mirando de novo para o mesmo sitio. Tes 3 intentos para conseguilo.
 - 13- *Imito a unha oca e tiro porque me toca!*

- 14- **LANZAMENTOS E RECEPCIÓNS:** Practica cunha botella de auga pequena, lánzaa facéndoa xirar, e que caia de pé. Tes 3 intentos para conseguilo.
- 15- **DESPRAZAMENTOS:** Vai camiñando cara atrás, a tocar todas as paredes desa habitación na que estás. Coidado non te caias!
- 16- **SALTOS:** Camiña á pata coxa ata a porta de saída da casa.
- 17- **XIROS:** Séntate no chan, e coloca diante túa 5 peluches (ou coxíns, ou rolos de calcetíns..). Vai collendo un a un cos pés, e rodando coas túas costas déixao detrás túa.
- 18- **LANZAMENTOS E RECEPCIÓNS:** Colle algo pequeno que collas ben cunha man (unha pelota pequena por exemplo un roliño de calcetíns), e lánzaa dunha man a outra, sen que caia 6 veces seguidas. Se cae, hai que volver a empezar a contar. Tes 3 intentos.
- 19- **DESPRAZAMENTOS:** Reptando como unha serpe, pasa por debaixo dunha mesa, dunha cadeira e dunha persoa. Coidado no levantes a cabeza!
- 20- **SALTOS:** Xoga a unha mariola/estrícula imaxinaria.
- 21- *Imito a unha oca e tiro porque me toca!*
- 22- **LANZAMENTOS E RECEPCIÓNS:** Fai unha boliña de papel e vai onde o lixo, colócate a 5 pasos de distancia e lánzaa. Para superar a proba ten que entrar á primeira!
- 23- **DESPRAZAMENTOS:** Arrastrando o cú polo chan, avanza ata a túa habitación (se xa están na túa habitación, vai a do lado) e volve ao teu posto de xogo! Xa verás que contentos na casa de que limpes o chan!
- 24- **SALTOS:** Coloca 5 peluches ou xoguetes no chan, e sáltaos sen tocalos.
- 25- **XIROS:** Colle impulso e da dúas voltas sobre a punta dun pé con se foras un bailarín, (tes varios intentos para conseguilo!).
- 26- **LANZAMENTOS E RECEPCIÓNS:** Colócate o calzado que teñas (vai ser mais fácil con zapatillas de casa ou chancas) solo na punta do pé. Co impulso da perna lanza a zapatilla de xeito que caia no chan do dereito, coa suela pegada ao chan. (Tes 3 intentos para conseguilo)
- 27- *Imito a unha oca e tiro porque me toca!*
- 28- **DESPRAZAMENTOS:** Tócache pensar un pouquiño. Tes que desprazarte dende onde están, ata o punto mais afastado da casa, de 4 maneiras distintas.
- 29- **SALTOS:** Coloca no chan 5 peluches ou coxíns, e sáltaos cunha zancada, unha perna primeiro e outra despois.
- 30- **LANZAMENTOS E RECEPCIÓNS:** Colle algo que poidas lanzar que non sexa moi pesado (unha pelota blandiña, un peluche, un coxín, etc...), colócate de pé, e lánzao cara arriba, tes que recollelo sentada no chan. Estás a piques de gañar, así que este reto hai que conseguilo á primeira!
- 31- **XIROS:** Tocando o chan soamente co cú, intenta impulsarte para dar un xiro completo.
- 32- **DESPRAZAMENTOS:** Estás a piques de rematar, empeza a camiñar pola habitación onde estás, e non pares ata que volva a ser a túa quenda!
- 33- **SALTOS:** Xa case estás rematando! Toca cansarse un chisquiño. Tes que dar 7 saltos á pata coxa coa dereita, 7 coa esquerda, e outra vez 7 coa dereita e 7 coa esquerda.
- 34- FIN. *Moi ben!!!! Inventa o baile da oca para festexar que gañaches, e consigue que todos bailen contigo! Noraboa!*

SE NON TES DADO, NIN QUERES USAR A OPCIÓN DOS PAPEIS, AQUÍ TE
DEIXO UN DADO RECORTABLE, PARA QUE PODAS XOGAR!

TAMÉN UNHAS FICHAS PARA QUE POIDAS DECORAR E EMPREGAR COA
OCA

