

Imaxino que teredes traballo abondo por parte das vosas titoras e titores, por iso quero insistir en que isto é só unha guía, un filtro de posibles actividades que vos manteñan activos, e **non é obrigatorio**. Para os máis maiores tamén propoño algúns vídeos curtos relacionados co traballado ata agora, por si vos aburrides podedes botar un ollo.

- **Psicomotricidade Educación infantil (dos 3 aos 5 anos)**

Nesta etapa debemos da prioridade ás situación vivenciadas, e dado que outra cousa non, pero tempo teremos bastante, recomendo actividades da vida cotiá nas que os nenos e nenas participen de xeito activo:

- Axudarnos a tender a roupa de maneira que manipulen as pinzas.
- Vestirse sos (abotoar e desabotoar).
- Darlles autonomía para que escollan a roupa.
- Axudarnos a cociñar, especialmente tarefas nas que haxa que amasar, tocar, facer forza cos dedos,... evidentemente tarefas que poidan facer á súa idade e que non impliquen manipular materiais perigosos.
- Deixar moito espazo para o xogo libre (disfrazarse, xogar ás profesións, cantar,...) teremos que armarnos de paciencia e facernos á idea de que van desmontar a casa, pero aproveitaremos para conciencialos da necesidade de recoller despois do xogo.
- Facer bailes con cancións infantís que lle gusten (mellor non reggaeton).
- Lerlles contos e mesmo representalos.
- Xogos de construcións estilo legos ou similares.

- **1º, 2º e 3º curso + educación infantil**

- Facer **circuíños** de habilidade pola casa. Aquí poño un exemplo pero podedes botar man de calquera material que teñades na casa para que poidan subir, baixar, saltar, reptar, xirar,..., botádelle imaxinación.

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

- Facer sesións de **ximnasia** cos nenos e nenas.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=83&v=Di-kweI9v68&feature=emb_logo

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

<https://www.youtube.com/watch?v=9lyWs4UalnA>

https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXyBc

- **Bailes.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=7dOfrxyTIs0>

- Posturas de **ioga** para favorecer a relaxación.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/10/YOGA-EN-EL-COLEGIO-POSTER-DE-POSTURAS.pdf>

- **4º, 5º e 6º curso**

Ademais de todas as propostas de actividade física para 1º, 2º e 3º, tamén poden:

- **Xogos on line** para aprender conceptos de maneira divertida (tedes que habilitar o *Adobe Flash Player*)

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/a/index.html> (3º e 4º)

<http://www.educalim.com/biblioteca/index.php?c=6>

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/3272224-pasapalabra_deportivo.html

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/index.html> (5º e 6º)

- Dos contidos traballados propóñovos o seguinte:

a) **Atletismo**: visionado de vídeos.

Historia do atletismo: <https://www.youtube.com/watch?v=zdZ0TfzDbzE&t=98s>

O atletismo: <https://www.slideshare.net/gustavosaillema/atletismo-13088467>

b) **Xogos populares** e tradicionais: segundo o espazo e materiais que teñamos podemos facer os seguintes:

- ✓ Bolos feitos con botellas (leite, auga, iogur,...).
- ✓ Xogar na alfombra á petanca con pelotas de tenis.
- ✓ As chapas: realizar un pequeno circuito no chan con cinta illante.
- ✓ Mariola feita con cinta illante no pasillo.
- ✓ Saltar á comba usando algún cordel que teñamos pola casa.

c) **Deportes de raqueta** (bádminton, shuttleball): visionado de vídeos e regulamento.

Orixe e historia do bádminton: <https://youtu.be/d5k-2jTBeKs>

Os tres golpes básicos: <https://youtu.be/9H0wNB4Yhqc>

Regulamento do bádminton:

<https://www.slideshare.net/guestbe926/badminton-presentation>

<https://www.slideshare.net/mencinasf/badminton-1475582>

O shuttleball: https://youtu.be/_OkWHb6aUz0

d) **Balónmán**: visionado de vídeos e regulamento.

O balonmán: <https://www.youtube.com/watch?v=KEEKW2CQKb8>

Normas básicas: <https://www.youtube.com/watch?v=l6wzG7bM2dY>

O mellor do balonmán: <https://www.youtube.com/watch?v=26y3y0g2Q20>

- e) **Deportes alternativos (floorball):** visionado de vídeos e regulamento.

Iniciación ao floorball: <https://youtu.be/9MNBdEVtcOA>

Reglas: <https://www.slideshare.net/alberto.garciahuerta/el-floorball-5863425>

Demostración floorball: <https://youtu.be/IP8VCHHPdmQ>

- f) **Acrosport:**

O acrosport é o deporte que estábamos traballando nos últimos días de clase. Dado que non podemos seguir co traballo das figuras por parellas, mándovos un enlace no que poderedes ir facendo as pirámides para as vosas coreografías. Podedes “fuchicar” e intentar darlle forma ás vosas creacións: <http://tice-eps.roudneff.com/acrosport.html>

- **Común para todos os cursos de primaria**

1. Dende a web aulasgalegas.org propóñennos levar a cabo un reto físico diario durante os próximos 14 días para non esquecermos da importancia de facer exercicio. Animádesvos? <http://aulasgalegas.org/wp-content/uploads/2020/03/14-dias-14-retos.pdf>
2. Por último propóñovos a todas e a todos que fagades un exercicio de análise e reflexión sobre o noso patio de recreo. Como resultado desta análise gustaríame que fixerades unha redacción que levara por título **“Como sería o meu patio ideal”** e nela podedes poñer como o organizariades, materiais que debería ter, zonas, xogos, facer algún debuxo,..., e todo o que se vos ocorra.

MOITO ÁNIMO!!! ESPERO VERVOS MOI PRONTO!!!