

Manterse activos en familia. Aproveitemos a corentena_ Proposta de Aulas galegas

Aquí lanzamos unhas ideas para manter corpo e mente activos, gozando en familia, sempre coas premisas de evitar riscos, adaptarnos á idade e cualidades dos nosos fillos/as, axustando o nivel de activación. Se as facedes dentro da casa/piso podedes facelas descalzos, si é no exterior non esquezaades poñervos o chándal e os tenis, sobre todo é importante isto último xa que os apoios deben de ser correctos.

Unha sesión debería de contar cunha parte inicial de activación, unha parte central (que é onde podemos incluír os exercicios fundamentais) e unha parte final de baixa intensidade para recuperar a normalidade (relaxación, exercicios sensoriais, etc). Suxiro que collades un exercicio da parte de activación e relaxación, e dous ou tres da parte central cada vez que fagades actividade física cos nenos/as, e sempre e cando os vexades con ganas (non os forcedes, sobretudo si están xogando ao seu aire).

PROPOSTAS PARA A ACTIVACIÓN

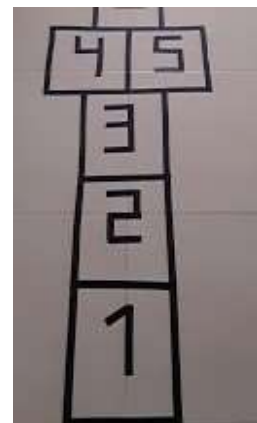
Podemos facer algunha das seguintes propostas:

1. Percorridos polo corredor para traballar a coordinación e o equilibrio: podemos ir cambiándoos, poremos obstáculos (caixas de zapatos para saltar, cadeiras para pasar por baixo, zapatos ou botes de deterxente para facer slalom, marcas para facer cuadrupedias en decúbito prono e en decúbito supino, etc). Variantes: facer o percorrido cara atrás, facelo botando un balón, lanzando unha bola ao aire... **Imaxe Nº 1** (Percorrido). Facer equilibrios sobre unha liña do chan, saltando charcos sobre tellas do chan, etc. Camiñando cara atrás, adiante e lateralmente.

2. Desprazamentos: en puntas, talóns, co bordo exterior e interior do pé. Impulsións e saltos a perna coxa. Nestes desprazamentos podemos facer relevos e tamén a variante “O rei di ...” de maneira que manda unha persoa e outra vai detrás imitando o seu percorrido, logo cámbianse os roles.

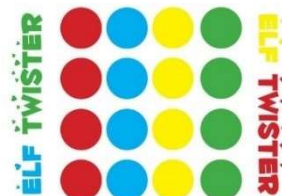


3. Andamos como robots, ananiños, xigantes, ciclistas, avoiños, cabalgamos, somos coxiños, militares, elefantes, serpes, ras, etc.
4. Contos motores para os máis pequenos. Inventando historias e dramatizándoas, por exemplo relatando un percorrido pola selva saltando troncos, cruzando ríos, reptando por covas (pasando baixo da cama),
5. Xogar ás estatuas: poñer música e moverse, ao parar a música quedar coma estatuas. Variamos cada vez a forma da estatua.
6. Marcar unha raiola/truquel no chan (con cinta illante ou cinta de pintor) e xogar saltando á perna coxa lanzando un tapón dunha botella de leite ou unha caixiña de mistos baleira. Variar a perna de salto. **Imaxe Nº 2**

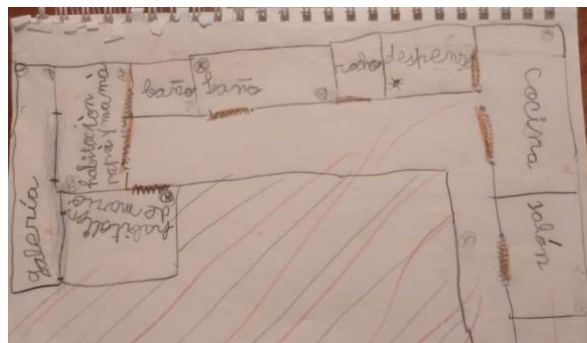


PROPOSTAS PARA A PARTE CENTRAL

1. Xogar a dar a volta á tortilla. Un/a déitase cara arriba no chan tensionando o corpo e pegándose contra ao chan, o outro terá que tentar voltealo. Cambio de roles.
2. Levar aos nosos fillos/as á carretilla. Colléndolles os pés/pernas deben avanzar uns pasos camiñando coas mans/antebrazos, levando as costas rectas.
3. Elaborar un Twister. Nunha saba vella pintar círculos de cores vermello, azul, amarelo e verde. Nun cartón facer a diana. E a xogar! Imaxe Nº 3
4. Saltar á corda. Os máis peques poden estiralas no chan e realizar saltos a ambos os dous lados con pernas xuntas ou á perna coxa. Facer xogos de saltar á comba se hai espazo suficiente.
5. Xogar a 1, 2, 3 Pombiña branca é.
6. Facer loga en familia https://www.youtube.com/watch?v=Y_cXoWLj_fw
7. Zumba para principiantes <https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk&feature=youtu.b>



8. “Procuras do tesouro” (para os de 4-5 anos): faremos con axuda dos nosos fillos/as un plano (esbozo) dunha habitación da nosa vivenda (si vemos que entende os espazos debuxados no papel podemos facer máis habitacións ata facer toda a vivenda). Unha vez realizado un percorrido de recoñecemento co



plano na man, agocharemos tesouros en distintas zonas da casa (cromos ou xoguetes pequenos) e marcaremos no plano unha cruz vermella no lugar correspondente, eles/as autónomamente terán que atopalos. **Imaxe Nº 4**

9. Facer algún Just Dance tipo Ghostbusters, Super Mario Nintendo ou algún baile coma “O baile do cadrado” de Ana Erikson (en Youtube) <https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U>

10. Bailar a canción “A xaneliña” de Golfiños (Té, chocolate e café). Cada un fará os xestos que lle inspire a letra. O mesmo coa canción “A formiguña” de María Fumaça para os máis pequenos.

11. Retos de equilibrio e coordinación por parellas:

- . Percorrer unha distancia cun libro sobre a cabeza sen que se nos caia, percorrer a distancia a catro patas cun envase de iogurt ou unha bola, sobre as costas, sobre a barriga, espalda, xeonllos, nocellos...

- . Levar unha pelota /globo entre as barrigas, xeonllos, espalda, nocellos... sen que se nos caia.

- . Manter un globo en equilibrio cun dedo, coa cabeza, dar máis de 20 toques palmeándoo entre dúas persoas.

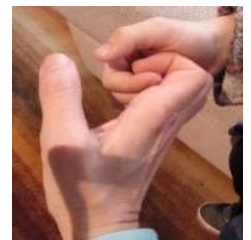
- . Cunha pelota pequena facer probas de habilidade (rotala arredor da cadeira, lanzala virar e recollela, lanzala aplaudir e recollela, lanzala, sentarme ou deitarme, levantarme e recollela...).



- . Calcular distancias e comprobalas. Cantas palmas ten de longo a mesa da cociña? Cantos pés de distancia hai desde a porta da cociña ata a porta do baño? **Imaxe Nº 5**

PROPOSTAS PARA A PARTE FINAL (Relaxación, exercicios de tonicidade, atención- concentración e expresión corporal)

1. Masaxes amasando todo o corpo cunha pelota blanda.
2. Dar masaxe nas costas do compañeiro/a, para os máis peques diremos que as mans son como arañas pequeniñas, son como pinzas, a palma fai círculos aberta, a palma amasa...
3. Por parellas “monicreque”: un déitase cara arriba e o outro axeonllado ao seu carón, debe mover os fíos do monicreque, a súa parella moverá os segmentos implicados tal cal un monicreque.
4. Birlos: xogando con botellas de plástico baleiras e pelotas de papel de xornal e cinta.
5. Memoria e atención: colocar sobre o chan varios obxectos (unha afía, unha pinza da roupa, un marcapáxinas, un cromo, un chaveiro, un xoguete e un dado, por exemplo). Deixar un tempo para observalos (quinze segundos por exemplo) e tapalos cun pano. Sacar un obxecto sen que nos vexan e despois o xogador/a terá que pescudar que obxecto falta.
6. Exercicios de respiración, concentrándose nas zonas que cambian ao respirar (peito, abdomen), notar como se moven poñendo algún obxecto enriba (libro, revista,...).
7. Marcar coa man contra o chan as pulsacións do compañeiro seguindo o ritmo.
8. Pulsos chineses: man agarrada á man doutro, tentando coller o polgar do compañeiro/a. Imaxe **Nº 6**
9. Escribir letras ou palabras nas costas da parella, que estará sentada diante de nós e debe pescudar que lle tentamos dicir. En función da idade do compañeiro irase complicando, os máis pequenos poden facer formas xeométricas (círculos, cadrados, rectángulos, etc.), letras maiúsculas, debuxos, animais, etc.
10. Xogar ás chapas. Este xogo admite moitas variantes. Pódese xogar sobre unha mesa a derrubar a chapa doutro xogador/a ou no chan (achegar a chapa a unha liña, partidos de fútbol, etc) **Imaxe Nº 7**



11. Palmas: xogo de velocidade de reacción. Sentados fronte a fronte, cos brazos en 90º e as mans estiradas, un ten as súas mans pousadas sobre as palmas do compañeiro. O de abaixo tentará palmear ao de arriba realizando o cambio o máis rápido posible. O compañeiro/a debe evitar que lle dean.



12. Xogar a “Pedra, papel e tesoiras” Sentados fronte a fronte realizar os xestos coas mans. Imaxe Nº 8



13. O xogo do minuto: sentados no chan e cos ollos pechados debemos de tentar calcular un minuto. Outra persoa cronometra e comproba.

EXPRESIÓN CORPORAL:

14. Facemos o espello: un fai xestos e a súa parella imítalle coma se fose o seu espello.
15. Lectura de beizos: dicímonos cousas sen emitir sons e os demais teñen que pescudar a mensaxe soamente coa lectura de beizos. Se somos tres persoas ,rotamos entre nós e unha fai de controladora.
16. “A miña Tía Valentina veu en barco de Arxentina e tróuxome un? Con xestos teñen que pescudar que obxecto me trouxo. Por exemplo un balón e fago que boto. Unha variante deste xogo é pescudar profesións, animais...
17. Escenificar contos infantís para que nolos acerten. “Os tres porquiños”, “O frautista de Hamelín” . Os máis maiores poden facelo con películas.
18. Improvisar con obxectos. Coller por exemplo un bolígrafo e con xestos, darlle usos novos. Que pode ser? Unha fruta, un peite, un coitelo, etc