

Propostas dende a área de educación física

Terceiro trimestre

Moi boas a tod@s. O primeiro e desexarvos que levedes esta situación o mellor posible e animarvos a que aguantedes un pouco máis. Xa non queda nada e de seguro que poderemos vernos pronto.

Dende o departamento de e.f. gustaríanos propoñervos unha serie de **retos motrices**. Xogos e actividades para que disfrutedes en familia e vos movades. A actividade física debe formar parte das nosas rutinas diarias e nestes días é moi importante que coidemos a nosa saúde, física e mental.

Encantaríanos que nos mandásedes **fotos ou vídeos cos vosos retos** ao seguinte correo electrónico e nos o subiríamos á páxina web e ao facebook do colexio para que os puidese visualizar toda a comunidade educativa: martinezsueiromarcos@gmail.com
O noso consello é que probedes **un reto de cada bloque por semana**. Deste xeito conseguiredes un adestramento máis completo.

Agardamos que sexan do voso interese. Moito ánimo e a por eles!

- *Retos saltaríns:*

- 1- Seriadades quen de saltar á comba nada máis e nada menos que 100 veces? Podedes facelo con calquera comba que teñades por casa ou cunha comba simulada. Tamén o podedes facer de maneira individual ou en grupo.
- 2- Coloca toallas estiradas e separadas entre elas 1 metro aprox. Fai series de varios saltos cos pés xuntos. E á pata coxa?. Xunta as toallas se o precisas.
- 3- Todos os membros da familia agarrados das mans e en círculo. Saltade ao unísono tentando caer todos á vez.
- 4- Se na túa casa hai escaleiras, proba a facer series de subida saltando cos pés xuntos. A cantidade de escaleiras dependerá do teu nivel e idade. Repite as series tantas veces como queiras.

- *Retos de lanzamento:*

- 1- Probade a vosa puntería lanzando pelotas de calcetíns a unha diana ou obxectivo (botellas de plástico, rolos de cartón do papel hixiénico...). Vai aumentando a distancia a medida que vas acertando.
- 2- Pequenos malabares con unha, dúas ou incluso tres pelotas de calcetíns. No seguinte enlace tedes demostracións para aprender.

www.ensaimadamalabar.com

- 3- Se tedes pelotas que sexan axeitadas para lanzar contra unha parede, xogade entre varios para ver quen, por exemplo, é capaz de facer 15 lanzamentos con rebote antes que os outr@s. O número de lanzamentos decidídelo vos.
 - 4- Este xogo pódese facer con dúas persoas, aínda que podedes participar todos os que queirades. Tan só precisades unha pelota de calcetín e outro elemento que faga de “recolledor” (botella grande de plástico cortada, pequena cesta,...). Consiste en lanzarlle a pelota ao compañeiro/a e ser quen de recoller a que este/a te lance a ti.
- *Retos de forza:*
- 1- “ O gato panzarriba”: xogades en parellas, ou en tríos se un de vos é moito máis forte que os outros. Un da parella déitase boca arriba e o compañeiro/a tenta darlle a volta. Recordade que o que fai de gato tombado ten que esforzarse en que o outro non consiga o seu obxectivo.
 - 2- “ O saco de patacas”: Un da parella (ou trío) tombada/a boca arriba. Tenta arrastralo ata que sintas que fixeches un bo esforzo. Podedes plantexalo a modo de competición, con carreiras entre varias parellas. Recorda que a superficie ten que ser o máis lisa posible.
 - 3- “ Os escurridores”: mollade toallas (canto máis grandes, máis difícil), e enroszádeas ben forte para ver quen consegue deixalas mellor escurridas.
 - 4- Un clásico. Fondos. Proba a ver cantas flexións podes facer seguidas. Se che resulta moi complicado, proba a versión *light* apoiando os xeonllos. Pero recorda que tes que estar ben estirado/a.
- *Retos de percepción espacial:*
- 1- Fai un plano da túa casa/piso nun papel. Comproba despois (con axuda) si conseguiches representar correctamente as diferentes habitacións e espazos.
 - 2- Pedide que vos debuxen diferentes obxectos no plano da vosa vivenda e sen que vos saibades onde están localizados. Intentade colocalos mirando o plano.
 - 3- Búsca de tesouros usando un plano ou debuxo da vivenda como referencia. Cada unha das pistas tenvos que levar ata a seguinte.
 - 4- Se tedes un bo espazo, probade a xogar ás catro esquinas. Precísanse 5 xogadores. Marcade catro zonas dun cadrado amplío. Cada xogador sitúase nunha esquina e o quinto nunha zona central dentro do cadrado. Ao sinal, todos os xogadores tentarán cambiarse de esquina. Pensade que sempre hai un que *panda* no medio.