

PROPOSTA DE E. FÍSICA

A propostas para esta semana é a seguinte, aínda que recordade que soamente son simples suxestións no intento de facilitar actividades que permitan pasar dun xeito máis activo e divertido estes días de corentena, non unha obriga.

Para comezar continuar coas **rutinas** propostas a semana pasada ou si queredes déixovos aquí, enlaces doutras diferentes con música bailona:

- TUSA-<https://www.youtube.com/watch?v=46wSNFaXZII&list=PL3lkz80rnMQkI7KWXeDSVZgw5gmg0PyK-&index=6>
- SEÑORITA-<https://www.youtube.com/watch?v=piQwBdQdaKY&list=PL3lkz80rnMQkI7KWXeDSVZgw5gmg0PyK-&index=4>
- DANCEMONKEY-<https://www.youtube.com/watch?v=IJDlbz9YxKg&list=PL3lkz80rnMQkI7KWXeDSVZgw5gmg0PyK-&index=5>
- BAGBUY-<https://www.youtube.com/watch?v=zb3sVK4Snkk&list=PL3lkz80rnMQkI7KWXeDSVZgw5gmg0PyK-&index=7>
- WEEKEND-<https://www.youtube.com/watch?v=F6rvbhZfLQg&list=PL3lkz80rnMQkI7KWXeDSVZgw5gmg0PyK-&index=2>

E para xogar dúas propostas:

1º- A **LIGA** ou **GOMA** (se non dispoñedes dunha podeades facela aproveitando as cinturillas de pantalóns usados e de carpetas vellas, e logo unilas. Seguro que se vos ocorren outras ideas e de paso reciclamos un chisco). Aquí deixo enlaces de xogos con liga



- <https://www.youtube.com/watch?v=6w0w7AKsd6k&list=TLPQMjAwMzlwMjAPAvWr2keiNw&index=1>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZDmhnIzOA38&list=PLEqZ282PObrWwBuSpZzDLUZtjXYePhpsQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PKXafsBHy-l>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xNUx1Zk366E>
- https://www.youtube.com/watch?v=_TfmCi9A5Fg

2º- As **PEDRAS**. Posiblemente moitos xa xogáchedes de pequenos



Se non dispoñedes de pelouros podeades xogar con moedas, champiñóns... ou facer uns cunha faba ou garavanzo envolto en papel de aluminio. Aquí quedan os enlaces

<https://vimeo.com/104261054>


<https://www.youtube.com/watch?v=B6UDPRH54Yk>

E si aínda tedes tempo, aí van uns **RETOS** moi divertidos de Aulas Galegas, retos fáciles e diarios. Hai dous un para os máis **pequenos** e outro para os **maiores**. Si queredes tamén tedes o enlace para facer un cartel e pegalo na parede.

- <http://aulasgalegas.org/wp-content/uploads/2020/03/14-dias-14-retos.pdf>

14 DÍAS - 14 RETOS


Móvete na casa!



- 1** IMITA ESTAS POSTURAS DE IOGA
- 2** FAI CALENTÍN (LAZY MONSTER APP)
Tes que usar a túa memoria: move os brazos, corre no sitio, salta, fai o avión...
- 3** BAILA 3 CANCIÓNS NO JUST DANCE
- 4** COLLE COS PÉS TUBOS DE PAPEL HIXIÉNICO E LÉVAOS ÁS MANS
- 5** MOVE AS ARTICULACIÓNS
Nocellos, xeonllos, cadeira, ombros, cóbados, pulso, dedos e pescozo.
- 6** AXUDA NAS TAREFAS DA CASA
- 7** ENCESTA PELOTIÑAS DE PAPEL NUNHA PAPELEIRA Marta Blanco_Girón

14 DÍAS - 14 RETOS

Móvete na casa!



- 8** FAI EQUILIBRIOS SINXELOS
- 9** INVENTA O BAILE DUNHA CANCIÓN
- 10** XOGA A MALABARES CON PELOTIÑAS PEQUENAS
- 11** SUBE E BAIXA ESCALEIRAS
- 12** XOGA AO ESCONDITE NA CASA
- 13** XOGA CUN GLOBO
- 14** SOPRA CUNHA PALLIÑA Marta Blanco_Girón

14 DÍAS - 14 RETOS

Móvete na casa!



- 1** COA AXUDA DA TÚA FAMILIA, REPRESENTA O ABECEDARIO CO CORPO
- 2** CONTA CANTOS PÉS MIDE A TÚA CASA
- 3** BAILA 3 CANCIÓNS QUE NON SEXAN REGGAETON
- 4** COLLE UN ROLO DE PAPEL HIXIÉNICO COS PÉS E SALTA SEN QUE CHE CAIA
- 5** BUSCA INFORMACIÓN SOBRE UNHA MULLER DEPORTISTA
- 6** LIMPA UN VASO DE IOGUR E FAI UNHA CARRERA CON EL SOPRANDO
- 7** EMPREGA COMO SE FORAN BIRLOS (BOLOS), OS ROLOS DE PAPEL REMATADO Marta Blanco_Girón

14 DÍAS - 14 RETOS

Móvete na casa!



- 8** PRACTICA ESTES ESTIRAMENTOS
- 9** FAI MARCAS NO CHAN (COMA SE FORAN AROS) E XOGA A PEDRA, PAPEL, TESOIRA COA TÚA FAMILIA
- 10** XOGA ÁS ESTUATUAS MUSICAIS
- 11** DEBUXA UNHA DIANA NUN FOLIO E PRACTICA PUNTERÍAS
- 12** XOGA AS DRAMATIZACIÓNS: PELÍCULAS, DEPORTES, TRABALLOS...
- 13** INVENTA 5 SAÚDOS MOLÓNS
- 14** EMPREGA UN ANAÇO DE CARTÓN (CAIXA DE GALLETAS...) COMO RAQUETA, E XOGA CUN GLOBO Marta Blanco_Girón

ÁNIMO QUE XA QUEDA MENOS, UN BICO