

# SEMANA DO 15 DE XUÑO

## 5º-6º NIVEL DE PRIMARIA

*IMPORTANTE: Necesítase dun adulto/a que dirixa a actividade.*

### 1. **Quencemento definitivo:**

- a) 3 minutos correndo.
- b) Movemos o pescozo, logo os hombros.
- c) 3 minutos correndo.
- d) Movemos as cadeiras, logo os brazos e as mans.
- e) 3 minutos correndo (tomar as pulsacións).
- f) Movemos os xeonllos, logo os nocellos.

2. **As paredes coas palas:** 2 xogadores/as, dúas palas de tenis e unha pelota. Marcamos unha liña de saída e outra de meta con dez metros de separación entre ambas as dúas. A continuación os dous xogadores/as colócanse na saída un/unha fronte ao outro/a. Trátase de ir ata a meta facendo paredes, é dicir pasándose a pelota coas palas. Se cae a pelota antes de chegar, hai que volver á saída. Variante; tras cruzar a meta, colar a pelota nunha papeleira.

3. **As culleres cooperativas:** 2 xogadores/as, cinco bolas de papel de aluminio e cinco botellas destapada e cun pouco de auga para facer contrapeso. Debuxamos un círculo no chan e dentro del poñemos as bolas. A cinco metros de distancia colocamos as botellas en liña cunha separación dun metro entre cada unha. Damos unha culler a cada xogador/a para que descubran como úsalas da forma máis eficiente ate dende ás regras. O xogo consiste en transportar e colocar cada bola sobre a boca dunha botella distinta. Regras:

- a) So se pode levar 1 bola en cada viaxe.
- b) Deben colaborar, nunca pode facer o transporte un so xogador/a.
- c) Non se poden tocar as bolas coas mans.
- d) Se cae unha bola hai que volver ao círculo.

4. **Equilibrios con latas:** 2 xogadores, unha tabla e nove latas de refresco. Necesitamos un espacio chao. Colocamos unha lata e, sobre ela, poñemos a tabla en equilibrio. A continuación repartimos 4 latas para cada xogador/a. O xogo consiste en ir colocando as latas en equilibrio, nos extremos da táboa ata construír dúas pequenas torres de catro latas. Para conseguilo, os dous xogadores/as deberán colaborar e sincronizar os seus movementos.

5. **Vasos transportados:** 2 xogadores/as, dúas mesas, dous globos e dez vasos de plástico. Colocamos as mesas con cinco metros de separación entre si. Poñemos os dez vasos enriba dunha delas e damos un globo a cada xogador/a. É unha competición, hai que levar o maior número de vasos dunha mesa a outra seguindo estas normas:

- a) Os vasos deben ser transportados sempre cos globos.
- b) Para iso, os xogadores/as ínfanos dentro do vaso ata que apreta as súas paredes e logran movelo.
- c) Nunca se poden tocar os vasos coa man.
- d) So se pode levar 1 vaso en cada viaxe dunha mesa á outra.
- e) Gaña o que cando remata o xogo transportou máis vasos.