

## SEMANA DO 27 DE ABRIL

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

### **1º-2º PRIMARIA**

1. **Lanzamento de calcetín:** Dous xogadores/as, unha bola de calcetíns e un globo. Sitúanse os dous xogadores/as nun espazo amplo, separados entre si uns 2 metros aproximadamente. O xogador/a 1 lanza o globo ao aire e o xogador/a 2 ten que intentar darlle á bola de calcetíns antes de que caia.
2. **Os peluches:** Tres xogadores/as, dous peluches e dúas cordas (ou fundas de almofadas). O primeiro paso é atar cada peluche cunha corda. A continuación, os xogadores/as 1 e 2 colócanse un enfrente o outro, creando un corredor entre eles dun metro de separación. Entón cada un deles colle coa man unha corda cun peluche atado e comeza a balancéalo lentamente. Finalmente, pídenlle ao xogador/a 3 que intente pasar polo corredor sen que lle toquen os peluches.
3. **Pelota-Mesa:** Dous xogadores/as, unha pelota e unha mesa. O xogo consiste en darse pases de pelota botando sobre a mesa antes. Variantes; variar o número, a distancia, a altura e a forza dos botes.
4. **Salto sobre a pelota:** Dous xogadores/as e unha pelota. O xogador/a 1 (adulto) dalle as seguintes ordes ao xogador/a 2 (nena/o):
  - a) Salta e pisa a pelota co pé esquerdo.
  - b) Salta e písaa co dereito.
  - c) Repetir 3 veces.
  - d) Incrementar a velocidade.
  - e) Apreta a pelota xuntando os dous pés, salta e intenta collela coas mans.
  - f) Repetir 3 veces.
  - g) Apreta a pelota xuntando os pés e percorre todo o corredor dando saltos, ida e volta.
5. **Os catro bailes:** Dous xogadores/as e un aparato de música. O xogador/a 1 pon e para a música e explica o que hai que facer en cada baile. Escoitando esa música de fondo. O xogador/a 2 realiza os 4 bailes:
  - a) No 1º baile, hai que moverse ao ritmo da música cos brazos pegados ao corpo.
  - b) No 2º, moverse cos ollos pechados libremente (ou vendados).
  - c) No 3º, pódense mover os brazos, as pernas e xirar, pero non desplazarse do sitio.
  - d) No 4º, baile libre.

Variantes; pode haber 1 música diferente para cada baile. Pode facerse o baile en parella.

### **3º-4º PRIMARIA**

1. **Colle as botellas:** Dous xogadores/ as, cinco botellas (serven tamén latas, peluches...) e 1 corda (ou dúas fundas de almofadas atadas). O xogador/a 1 ata un extremo da corda ao tirador dunha porta e suxeita coa súa man o outro extremo. A continuación, coloca sobre o chan as 5 botellas a un lado da corda (aproximadamente a medio metro de distancia) e lle indica ao xogador/a 2 que se sitúe no lado contrario da corda. Entón comeza a balancear suavemente a corda. Chegado a ese punto, o xogador/a 2 debe intentar coller coa man unha botella sen que lle toque a corda. O xogo remata cando logra collelas todas.
2. **A batalla das bolas:** Un árbitro/a, dous xogadores/as, unha toalla e 20 boliñas de papel (tamén vale de papel de aluminio). No medio do corredor da casa, para separar os 2 campos de xogo, o árbitro/a coloca a toalla sobre o chan. A continuación, espárea 10 boliñas por cada campo e lles pide aos xogadores que se sitúen neles. Cando o árbitro/a pita o comezo, os xogadores/as dispoñen dun minuto para lanzar as bolas que están no seu campo ao contrario. Gaña o que pasado ese tempo teña menos bolas no seu terreo de xogo.
3. **A alfombra dos globos:** Dous xogadores/as, unha alfombra grande (ou delimitar con toallas o espacio de xogo de similar tamaño) e un globo. Sentados os dous xogadores/as na alfombra un fronte ao outro, tratan de dar o maior número de pases entre si coa man sen que toque o chan e sen saír da alfombra.
4. **O concurso:** Un árbitro/a, dous xogadores/as, unha mesa, dúas sillas, un dado, catro porcións de laranxa, catro porcións de mazá, catro onzas de chocolate, unha xarra chea e 2 vasos con agua pola metade, unha pelota, unha papeleira, un libro, cinco bolas de calcetíns e seis tarxetas coas probas a superar (papeleiros explicativos escritos polo árbitro/a). Antes de comezar, o árbitro/a pon enriba da mesa o dado, o libro, os vasos con agua e as porcións de froita e chocolate. Ademais, coloca perto da parede a papeleira e a un metro de distancia a pelota. Finalmente espalla polo corredor as bolas de calcetíns. Dilles aos xogadores/as que senten nas sillas. Ensina as 6 tarxetas coas instrucións da proba a superar en cada número.

1. Sempre que saia o número 1 deben ir e volver correndo cara atrás ata tocar a porta da entrada.
2. A primeira vez que toque o 2, bebe medio vaso de agua. A segunda vez, toma unha porción de laranxa. A terceira, unha onza de chocolate e a cuarta, unha porción de mazá.
3. A primeira vez que che toque o 3, debuxa un cabalo. A segunda, debuxa unha estrela de cinco puntas. A terceira un camiión.
4. Abre e pecha tódalas portas da casa o máis axiña posible.
5. Encesta tres veces a pelota na papeleira (1m de distancia).
6. Pon todos os calcetíns sobre o libro e tráenos en equilibrio ata sentarte.

O xogo comeza cando o xogador/a 1 lanza o dado. O resto de normas pódense acordar entre os xogadores/as, por exemplo, gaña o/a que primeiro/a pase as probas dos 6 números.

## **5º-6º PRIMARIA**

### 1. **Quencemento:**

- a) Catro voltas correndo arredor do piso.
- b) Movemos o pescozo, logo os hombros.
- c) 4 voltas correndo...
- d) Movemos as cadeiras, logo os brazos e as mans.
- e) 4 voltas correndo...
- f) Movemos osxeonllos, logo osnocellos.

### 2. **O equilibrista de globos:** Un árbitro/a que da as instrucións, un xogador/a e un globo. Hai que manter en equilibrio 2 globos no aire seguindo estas instrucións dadas polo árbitro/a:

- a) Golpealos coa palma da man varias veces.
- b) Golpear coa palma e xirar.
- c) Golpear co dorso da man.
- d) Golpear co dorso e xirar.
- e) Golpear cos puños.
- f) Golpear cos puños e xirar.
- g) Golpear cos pés.
- h) Golpear contra a parede.

### 3. **A invasión de campo:** Dous xogadores/as, unha pelota e seis bolas de calcetíns. No corredor da casa marcamos 2 campos (1 para cada xogador/a), separados un mínimo de 3 metros entre si. Xusto no medio, deixamos a pelota. Por último repartimos 3 bolas a cada xogador/a e lles pedimos que ocupen o seu campo. O xogo consiste en lanzar as bolas contra a pelota, intentando que ésta arrole e invada o campo contrario.

### 4. **O avión:** Dous xogadores/as, dous folios, unha mesa grande, un sofá, unha alfombra e unha papeleira. Cada xogador/a debe fabricar o seu propio avión de papel usando 1 folio. O xogo consiste en superar estas 8 probas, facendo voar e aterrar os avións:

- a) Voar o avión sen tocar ningunha parede.
- b) Voalo e lograr que aterre enriba do sofá.
- c) Voalo e que atravesé o marco dunha porta situada a 2 metros.
- d) Voalo, aterrando na alfombra.
- e) Voalo a tocar o teito.
- f) Voalo e que se pouse na mesa.
- g) Voalo a encestalo na papeleira.
- h) Atrapar coas 2 mans o avión contrario, mentres voa.

### 5. **O reto:** Un árbitro/a, dous xogadores/as e un aparato con música. O árbitro/a proponse aos xogadores/as o reto de preparar un baile de un minuto por separado e mostralo logo diante da familia (presencial ou por videochamada, segundo as circunstancias). Os pasos a seguir son:

- I. Poñerse dacordo na canción a bailar.
- II. Oila tres ou catro veces, probando xa movementos e posibles pasos.
- III. Cada xogador/a vai a súa habitación durante 10 minutos a rematar os pasos (poderían incluso levar a música).
- IV. Decidir a roupa coa que actuarán.
- V. Actuar en directo, por videochamada ou gravar a actuación e mandala logo a través da rede a outros familiares.