

PROPOSTA DESDE A ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA:

Gustaríame proporvos un **reto motor**. É o seguinte:

- Seredes capaces de deseñar un xogo motor con diferentes probas e puntuacións?
- Podedes adaptar un xogo de mesa e transformalo nun xogo motor?



Escollede unha das dúas opcións, implicade ao resto da familia e ... **SUMADE SAÚDE ENTRE TODOS!!!**

A continuación, déixovos un **exemplo dun xogo** que fago na miña casa? Espero que vos guste!!!

Obxectivo do xogo: conseguir **20 puntos** entre toda a familia. Colle un dado e lánzao (tirando por quendas de 1 en 1). Realiza a tarefa dese número.

1. Toques con papel hixiénico ou con pelota (establecer número de toques, por exemplo 3). Pódense facer coa man, co pé, con raquetas (se dispomos delas)..... **1 punto.**
2. Deseña un baile de 30 segundos e realízao diante da familia (podes escoller a túa canción favorita) **2 puntos.**
3. Lanzamentos de precisión (encestar o papel hixiénico, pelotas ou calquera material nunha papeleira ou cubo colocado a certa distancia e conseguir tantas canastras como se mande. Outro exemplo sería lanzar o papel hixiénico e derrubar botellas ou latas,?)..... **3 puntos.**
4. Exercicios de tonificación: ferros, saltos, sentadillas,...establecendo primeiramente o número de repeticións (por exemplo: facer 5 sentadillas)?..... **4 puntos.**
5. Facer un circuito de actividades motrices (pode ser con saltos, equilibrios, desprazamentos, volteretas cara adiante no sofá,...)..... **5 puntos.**
6. Se no dado sae o número 6 **réstanse 2 puntos.**

Cada familia poderá adaptar as probas ou retos en función das súas características: idades, integrantes, nivel de destreza,... o caso é que toda a familia realice actividade física diariamente e afástese das pantallas durante un tempo.

Cando volvamos ás clases, poderedes traer as vosas propostas e tentaremos polas en práctica ou comentalas entre todos. As propostas máis interesantes poderán optar a un premio ou recompensa (que escolleremos entre todos antes de seleccionar aos premiados. Un exemplo do premio pode ser: seleccionar as actividades ou xogos da seguinte sesión de E.F, gozar dunha sesión de xogo libre, escoller o deporte que traballaremos en próximas sesións,...)

Sorprendédeme coa vosa creatividade!!

Un saúdo,

Pablo.