

A LOITA CONTRA CORONAVIRUS  
E.F. NA CASA! 5°-6°


**FIGHT  
VIRUS**

18

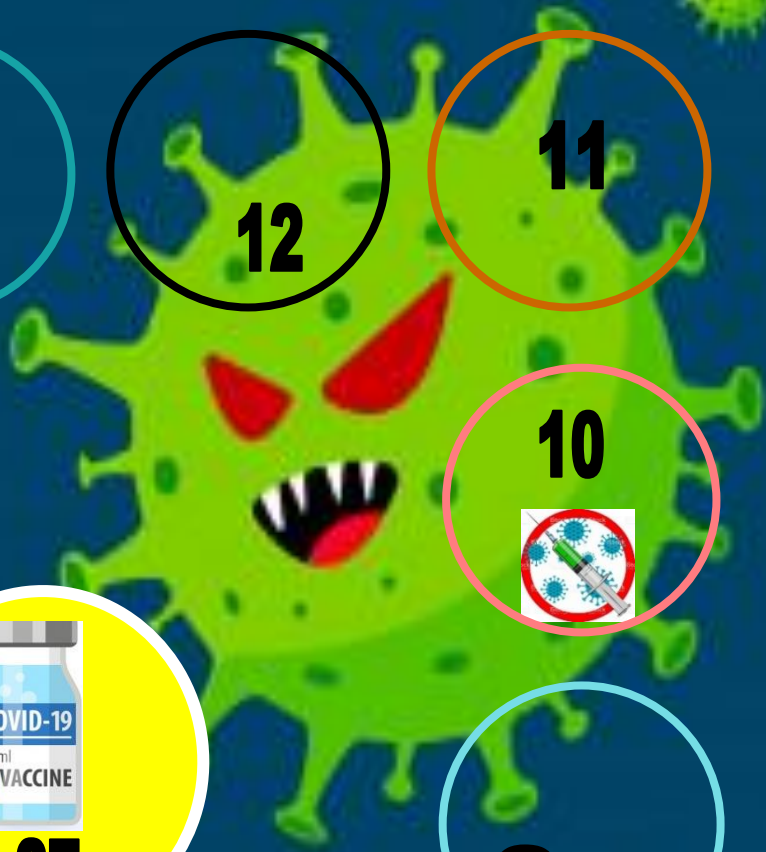
17

16

15 

14 

13 

12 

11

19 

20 

21


22

23 

24

25

26 

27 

10 

9

8 

**START**

1

2

3

4

5

6 

7 

**A LOITA CONTRA O COVID-19 (E.F. NA CASA! ) 3º-4º**  
**COLLE UN DADO, TÍRAO... E A XOGAR!**

1. Skipping elevando xeonllos durante 30 segundos.
2. Abdominal hixiénica. Fecer 10 abdominais. Por cada unha, ir colocando o rolo de papel hixiénico formando unha torre.
3. De pé, tumbarse cara abaixo e volver a incorporarse. Repetilo 6 veces.
4. Facer unha figura de acrossport: pirámide, plancha, contrabalanceo, apoio.. que coñezas coa axuda dunha parella.
5. Manter en equilibrio dous rolos de papel hixiénico na cabeza. Deberá manterse 5 segundos sen empregar as mans.
6. Enfermaches de COVID-19! Tes que repousar, quedando unha vez sen tirar.
7. Encestar rolos de papel hixiénico no cesto da roupa, que estará situada a tres metros. Disporás de cinco lanzamentos, debendo meter tres.
8. Bailar unha canción que máis che guste: Youtube, radio, cd, ou mesmo cantada por ti.
9. Botar un pulso con outro xogador/a. o que deberás vencer en dous dos tres intentos. O perdedor quedará unha vez sen tirar e o que gañe, volverá a tirar.
10. Atopaches a vacina! De vacina á vacina e tiro porque me toca. Pasas á casilla 15 e volves tirar.
11. Percorrer o pasillo levando un rolo de papel hixiénico sobre a cabeza e sen que caia.
12. Subir unha cadeira, que poñeremos fronte a nós, primeiro un pé e logo o outro para baixar do mesmo xeito. 15 veces.
13. Desprazarse **en marcha** por toda a casa. Terás 1 minuto como máximo para percorrela.
14. Infectáchete co COVID-19. Debes gardar repouso, quedando unha vez sen tirar.
15. Atopaches unha nova vacina! De vacina a vacina e tiro porque me toca. Pasas a casilla 20 e volves tirar.
16. Facer unha canción de Palmas cunha parella : don Federico, na rúa 24, ou calquera que saibas.
17. Realizar cinco saltos a pés xuntos e medir distancia total. Debes superar 6 metros.
18. Torre hixiénica. Cunha man debes ir lanzando rolo hixiénico á outra man, que manterá en equilibrio os mesmos, tratando de facer unha torre. Para superala debe ter como mínimo tres alturas.
19. Atopar unha mascarilla cos ollos tapados (cun pano ou antifaz) seguindo as orientacións dos demais. Ao atopala poñela correctamente.
20. Atopaches unha vacina mellorada que fará que sexas inmune ao COVID-19. Se caes na casilla 23, podes tirar de novo.
21. Dar 20 golpes coa palma da man ao rolo hixiénico, sen que caia. Terás dúas oportunidades.
22. Poñerse en plancha facial (ponte) e coa man dereita ir quitando de un en un o rolo hixiénico da torre (5) para facer unha nova torre a nosa esquerda. Posteriormente coa man esquerda repetir o proceso. As torres deben ser estables.
23. Enfermaches de COVID! Debes gardar repouso, quedando unha vez sen tirar.
24. Saltar a pés xuntos (á dereita e á esquerda) unha ringleira de rolos de papel hixiénico que poñas polo pasillo. Ida e volta.
25. Facer unha masaxe integral a outro xogador, que se tumbará no chan.
26. Debes lavar as mans e a cara concienciadamente para evitar contaxio.
27. Noraboa! Atopaches a vacina definitiva coa que salvará a humanidade desta pandemia..



Para o desenvolvemento do xogo debes recortar e escoller a ficha que máis vos guste. Do mesmo xeito debes recortar a medalla e coloreala para entregala ao gañador ou gañadores. A pásalo ben!

Para facer a medalla escolle un modelo e pégaos por diante e por detrás nunha cartulina ou cartón. Posteriormente un adulto que perfore para meter un cordón ou fio de lá a medida do gañador para poñela no pescozo.

### Fichas para xogar:

### Premios medallas (debuxa algo relacionado coa temática no seu interior e coloráas)

