


1º XOGO CAFIBA (CAPACIDADE FÍSICAS BÁSICAS)

Este xogo vai **encamiñado a todo o alumnado de Ed. Primaria**, os máis pequenos deben ser axudados por irmás/irmáns ou persoas adultas.

O primeiro que deberemos facer é **debuxarnos nunha folla en branco practicando o deporte** que máis nos gusta e a continuación facer tamén os recadros que debemos ir cubrindo a medida que imos facendo os xogos (máximo 7 recadros).

Exemplo:

| | | |
|--|-------------------------------|---|
| JAVI | DEPORTE: BÁDMINTON | FLEXIBILIDADE □□□□□□ |
|  | | RESISTENCIA □□□□□□ VELOCIDADE □□□□□□ FORZA □□□□□□ |

Este xogo realizarase pouco a pouco, e deberemos ir **cubriendo os cadros das nosas personaxes**, en función dos xogos que realicemos ata ter o nivel máximo de cada capacidade física básica (**flexibilidade, resistencia, velocidade e forza**). **Con cada xogo recubriremos un cadro**, se queremos enche-lo todos debemos crear nós xogos novos para poder aumentar o nivel de cada capacidade. *Por exemplo: Se cos xogos que temos propostos para velocidade só pode encher 3 recadros, será necesario que eu invente dous xogos máis de velocidade para ter o nivel máximo.*

Non poderán mesturarse xogos da mesma capacidade no mesmo día.

Teremos que realizar cada día diferentes retos para a mellora das capacidades físicas básicas das nosas personaxes. Cada reto que superemos, servirá para cubrir os niveis indicados das personaxes que nós mesmos creamos. **Cando rematemos e realicemos o reto correctamente, poderemos engadir un nivel da nosa personaxe cubrindo o cadriño como se indica aquí:**

- Cando non temos cuberto nada
- Cando o temos cuberto

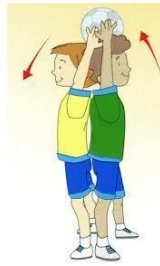
CAFIBA ten como finalidade traballar dun modo lúdico empregando as capacidades físicas básicas (**flexibilidade, resistencia, velocidade e forza**).

RETOS PARA ACADAR PUNTUACIÓN:

Os diferentes retos que propón o CAFIBA serán os seguintes, en función da capacidade física que queremos mellorar da nosa personaxe:

DÍA 1. Flexibilidade:

- Colle un obxecto da casa (unha pelota serve), e con outra persoa deberás colocarte de costas. Pasaredes a pelota por enriba da cabeza e por debaixo 20 veces seguidas coma se mostra na imaxe:



- Ensinar a alguén da nosa casa, e que o repita, exercicios de estiramentos e mobilidade articular coma os seguintes:



- **Realizaremos con música o xogo do limbo**, que consiste en pasar por debaixo dun pau, unha corda, etc. ao son da música indo cada vez máis abaixo. Deberemos pasar **por debaixo 8 veces**, sempre poñendo a altura do limbo en diferente posición:



Realización de Yoga Kids, onde o alumnado e a súa familia poderán realizar esta técnica de relaxación a través dun vídeo guiado que poden encontrar no seguinte link:

<https://youtu.be/-qBOdAde-mg>



DÍA 2. Resistencia:

- **Recollida de material do chan:** neste caso, o reto será **tirar polo chan da nosa casa todo o material** do que dispoñamos e que **as nosas familias nos permitan**. Teremos 1 minuto para recoller rapidamente o material e colocar cada cousa no seu lugar correspondente. Canto máis material temos, aumentaremos o tempo. Para 1 minuto contaremos con 15 obxectos, para 20 obxectos daremos 1 minuto e 15 segundos, e así sucesivamente.



- **Saltar á comba** cunha corda. Sempre que sexa posible, realizaremos saltos de comba. Teremos que realizar 30 saltos nun minuto e facer 2 series; é dicir, dúas repeticións (60). Podemos realizar diferentes tipos de saltos vistos na aula. *En caso de que non contemos con corda, deberemos realizar o salto sen ela, controlando os tempos.* Teredes que realizar, polo menos, dous membros da familia o reto para poder dalo por superado.



- **O globo escapista:** neste reto empregaremos globos, ou no seu defecto, algún obxecto que poidamos levar mediante golpes coas nosas mans ou outras partes do corpo sen que caia ao chan. Marcaremos unha distancia de **15 pasos no chan con panos ou 10** en caso de non dispoñer de tanto espazo. Teremos que levar o noso obxecto sen que caia dun lado ao outro **durante 10 voltas, 5 de ida e 5 de volta**. Para conseguir o noso reto, teremos que realizalo cun membro da familia.



- **A carreira:** neste caso deberemos contar coa axuda dun familiar. Este reto consiste en colocarse un enfronte do outro cunha separación de 2 metros. **Cunha pelota ou calquera obxecto, o que ten o obxecto deberá ir correndo 5 metros**, que serán máis ou menos 5 ou 6 pasos, e logo volver correndo, entregar o obxecto a outra persoa que realizará o mesmo. Teremos que facer iso **10 veces** para poder conseguir o reto.



DÍA 3. Velocidade:

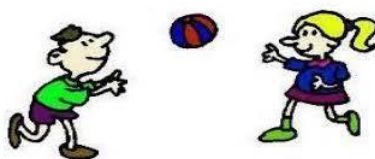
- **O rescate da compra:** neste caso aproveitaremos o momento no que un membro da nosa familia chega coa compra. Teremos que colocar correndo cada obxecto no seu lugar correspondente antes de 1 minuto. A nosa familia deberá indicar se é correcto o lugar de colocación e se está superado o mesmo. Tamén poderemos realizar o reto mediante a recollida da casa, colocando cada cousa no seu lugar correspondente.



- **Subir e baixar escaleiras.** Deberemos subir e baixar escaleiras (ou un obxecto que faga esa función) 50 veces, non podendo ser realizado nun tempo superior a 2 minutos. O reto estará superado cando os dous membros da familia o realicen.



- **O porteiro:** neste caso contaremos coa axuda dun membro da familia para poder realizar o noso reto. Consiste en empregar calquera obxecto que non teña moito peso, e teremos que **reaccionar para collelo cando o lancen sen que caia ao chan**. O reto será conseguido cando realicemos 40 pases sen que caia ao chan entre os dous membros.



- **As cores:** colocaremos no chan **5 obxectos de diferentes cores** cada un. Contaremos coa axuda dun membro da familia, que será o que indique a cor que temos que tocar en cada momento coa man, estando os círculos colocados no chan. Se nos din: Verde!, teremos que tocar o obxecto verde rapidamente. Non poderemos equivocarnos, se non o reto non será superado. Teremos que tocar correctamente 20 veces a cor que nos indican.



DÍA 4. Forza:

- **O cangrexo:** teremos que **andar durante 2 minutos como estes animais**. Teremos que ter coidado cos obxectos que nos poidamos encontrar no chan da nosa casa, os armarios, etc. O reto non será superado se paramos nalgún momento ou se non realizamos o desprazamento correctamente.



- **Canastra compartida:** deberemos realizar este reto cun membro da familia. Consiste en empregar **un obxecto que poidamos lanzar e que non rompa**. Un colócase nun lugar e ten que colocarse en forma de canastra brazos, e o outro deberá lanzar dende un punto de onde non se pode mover. Podedes ir cambiando de posición ou colocación. Para superar o reto, **deberás encestar 25 veces**.



- Neste reto, deberás realizar **15 sentadillas** (xesto no que estou de pé e intento sentarme nunha cadeira imaxinaria sen perder o equilibrio, a continuación volvo poñerme coas pernas estiradas), pero tendo nas mans unha botella que teña 1 litro como máximo.



- **O equilibrista:** neste reto, deberemos **levar na nosa cabeza un obxecto sen que caia** durante **30 segundos e movéndonos sen parar**. Para superar o reto, deberemos realizalo con **3 obxectos diferentes**; é dicir, poderemos facelo cunha corda na cabeza, unha caixa baleira e un paquete de pasta.



REFERENCIAS DOCUMENTAIS

Aulas galegas (2020). Portal educativo galego. En: aulasgalegas.org.

Freire, Andrés (2020). CAFIBA. Adaptación: Javier Ramos.