

EDUCACIÓN FÍSICA

- APOIO PERSOAL APAMP (día e hora de asistencia, desempeño na aula, explicacións ou estratexias recibidas pola súa parte...)

Unha persoa por parte da asociación APAM viña as clases os martes de 10:00 ás 11:00, una sesión cada 15 días para prestar apoio e axuda coa organización das tarefas e adaptalas o máximos posible ao grupo-aula. Tamén dicir que toda esta labor non foi posible neste curso pola situación do COVID-19

- **MATERIAIS EMPREGADOS NAS SESIÓNS:**

Balóns de foam.

- **ACTIVIDADES ADAPTADAS:**

As clases de E.F. dividímolos en tres partes principais, parte inicial ou animación, parte principal e volta á calma. Todas elas supervisadas e contando coa axuda do persoal de apoio de APAM e da coidadora de Adrián.

1. Animación: Facemos una pequena información das tarefas que imos a realizar ao longo da sesión como é o pase e a recepción e comezamos:

- Colocámonos por parellas, un fronte ao outro e nos poñemos de xeonllos (xa que una das posturas adoptadas por Adrián na aula de E.F.) e tratamos de tocar a parte do corpo do compañeiro que se menciona (por exemplo espalda) de tal forma que un ten que tocar a espalda do outro pero sen deixarse tocar a súa propia.

Así varias veces cambiando as partes do corpo a tocar (espalda, hombreiro dereito, perna esquerda, ...) ao mesmo tempo que cambiamos de compañeir@.



2. Parte principal:

- Seguimos colocados por parellas pero agora introducimos o balón e realizamos pases, pero comenzamos con pases a dúas mans e quietos no sitio, situados a una distancia aprox. de 1,5m ou 2m.

- Agora introducimos a variante que si se nos cae o balón temos que sentarnos no chan e realizar o exercicio dende sentados.
- Igual que o anterior pero agora movéndonos polo espacio.
- Seguimos realizando pases pero agora só coa man dereita.
- Igual pero agora coa man esquerda.
- Agora decimos que o que ten o balón non se pode mover e só se move o que non ten balón, cambiando de sitio para recibir. Igual que anteriormente primeiro coas dúas mans, logo coa dereita e logo coa esquerda.

Estas actividades fanse cada vez cambiando a forma de pase así como cambiando de parella.



3. Volta á calma:

- Seguimos traballando en parella pero sempre cambiando de parella.
- Un membro da parella túbbase no chan, boca abaixo e cos brazos estendidos e o compañeiro ten que ir rodando o balón recorrendo todo o seu corpo a modo de masajista. Dado un tempo cambio de rol, o que estaba tendido no chan pasa a rodar o balón polo corpo do seu compañeir@ que agora se tumba no chan.
- Logo nos dous últimos minutos faise un coloquio-charla decindo o que máis lle gustou das tarefas realizadas ou se lles custou ou non, ou con que compañeir@ o fixeron mellor ou con cal se divertiron máis. Nun momento buscamos a intervención de Adrián para que el tamén se exprese ante os seus compañeir@s.

