


EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

Dende a **área de Educación Física**, recomendamos ao alumnado moverse e xogar o tempo que poidan utilizando o seu corpo e as posibilidades de movemento que éste nos ofrece.


Ademais como durante este tempo non queimamos tantas calorías, non deixarse levar polo aburrimiento e como resposta a éste acudir á inxesta de doces, galletas, chucherías,... senon tentar levar unha dieta o máis equilibrada posible e hidratarse.

Cando se vaia facer algunha actividade física, lembre que hai que quentar. Como o espazo pode que sexa reducido facemos as rotacións comezando sempre por abaixo e rematando arriba: nocellos, xeonllos, cadeira, brazos, ombreiros, pescozo e por último estiramos os brazos hacia arriba o máximo posible co corpo recto.


A continuación facilito algunhas ideas que poden levar a cabo:

 **Bailar.** Existen un montón de páxinas e vídeos en internet onde poden practicar os bailes e coreografías que máis lle gusten(bebesymas.com/coreografías,...).



 Xogar a **“Adiviña que animal son”**. Facendo mimo representar a un animal e que o resto adiviñe que animal é. Pódese facer con accións, profesións, películas, estados de ánimo...

 **Xogar a esconder algo** pola casa e que outro o teña que atopar.

 **Desprazar pola casa unha bola de papel** co pé (primeiro un pé e logo o outro). Pódese facer un percorrido determinado ou de forma libre

- ✚ **Pasarse entre varios unha bola de papel**, utilizando o pé e/ou as mans Ou lanzala contra unha parede (na con non haxa nada colgado).
- ✚ **Desprazarse pola casa de diferentes formas** cara diante, cara atrás, de lado, a pata coxa, a “gatas” (cuadrupedia)...
- ✚ **Dar voltas a unha mesa** desprazándose de diferentes formas.
- ✚ **Xogos de lanzamento con material reciclado**: xornais, rolos de papel hixiénico.
- ✚ **Xogos de corro**.
- ✚ **Pasar unha pecolota branda** (ou unha pelota feita con papel de periódico ou similar) cos pés ou coas mans por debaixo de varias cadeiras, unha mesa...
- ✚ **Xogar cun globo** a que non caia o chan, estando de pé, sentados, etc Utilizando só as mans ou só os pés, ou só a man dereita ou só a esquerda.
- ✚ **Globo - man**: o meso que un partido de tenis pero golpeando o globo coa man.
- ✚ **Pasar por debaixo** de mesas, cadeiras, etc
- ✚ **Facer xogos de mans** do tipo “En la calle 24”, “Mariposa”, “Las vocales”, “Doctor Jano”, etc
- ✚ **Facer diferentes estiramientos**
- ✚ **Facer exercicios de movilidad** articulara abrir e pechar as pernas ao mesmo tempo que subimos e baixamos os brazos (Jumping Jacks), facer elevacións das pernas (cara adiante e cara atrás), elevar e baixar os ombros, mover o pescozo nas diferentes direccións, etc



- ✚ **Xogar as “chapas”, canicas...**

- ✚ **Xogar ao escondite** (con pequenas adaptacións, xa que estamos xogando na casa)
- ✚ **“Xogo das cadeiras”**
- ✚ **Facer un avión de papel** e lanzalo libremente ou a un punto concreto
- ✚ **Facer unha diana e lanzar** un avión de papel, unha bola de papel
- ✚ Xogar a facer diferentes posturas sodes un gato, un león, unha serpe, un mono, unha tartaruga, unha xirafa, unha bolboreta,
- ✚ **Axudar coas tarefas da casa** (pasar o aspirador, o polvo, por e recoller a mesa, facer a cama, etc)

