

ACTIVIDADES EDUCACIÓN FÍSICA. CUARTO DE PRIMARIA.

LEMBRADE que é moi importante que para facer os exercicios ,estedes con unha indumentaria axeitada e con calzado deportivo, para evitar as lesións.

Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas


1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.

Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.

The image shows 11 numbered illustrations of children performing various physical activities. 1. A child standing with feet apart, rotating their ankles. 2. A child in a crouching position, rotating their knees. 3. A child standing with one leg raised, moving the knee up and down. 4. A child in a crouching position, with a vertical double-headed arrow indicating the up-and-down movement. 5. A child standing with hands on hips, making circles with their hips. 6. A child standing with arms bent at the elbows, rotating their torso. 7. A child standing with one arm raised and bent, leaning to the side. 8. A child in a running pose, making circles with their arms. 9. A child in a running pose, with one arm up and one down. 10. A child in a running pose, with arms outstretched forward and back. 11. A child standing with arms raised, rotating their head.

• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



TRUCO OU MARIOLA.

O número de xogadores é indeterminado.

REGRAS:

1º. Seguir a orde dos recadros cos números.

2º. A pedra , ou tella cha, chapa...non pode saír fora dos cadros nin tocar as liñas.

3º. Non se pode pisar fora dos cadros, nen pisar as liñas.

Nestes casos pérdese a tirada e lanza outro xogador.(se o hai)

DESENVOLVEMENTO:

Debuxar no chan, oito cadros para saltar á pata coxa, segundo o debuxo o xogador tira unha pedra,ou chapa... ao recadro nº1, non pode tocar a raia, sin sair fora.

Saltar á pata coxa polos demais recadros, dar a volta, recoller a pedra e saltar fora sen pisar as liñas. Repetir lanzando a pedra ao recadro número dous, asi sucesivamente.Nos recadros 4, 5 e 7 e 8 pousar os dous pés.

MATERIAL:

Pedra , tella cha, chapas, xiz...

Se non podemos debuxar no chan,porque estamos dentro da casa , podemos facelo debuxando a mariola con cordas, ou en papel. Tamén podemos debuxala con cinta aislante.



CARREIRA DE SACOS.

Imos a mellorar a destreza e axilidade.

Para participar no xogo da carreira de sacos, debemos coller una bolsa ou saco grande e meternos dentro.



1. Se vos parece debuxades ou marcadés unha líña de saída e un percorrido.

2. Debedes comenar a saltar e avanzar co saco, agarrándoo ca man para que se manteña sempre por encima dos xeonllos.

3. O importante é que non se vos caiga o saco e saltedes cas dúas pernas.

Neste xogo é moi importante a seguridade, xa que tedes que ter cuidado con non caer, por iso convén evitar as superficies duras ou con desniveís.

A tormenta

Obxectivo: Facer que liberes tensións mediante movementos de contracción e distensión.

Actividade: Imita unha tormenta e, despois, a calma que sigue a mesma.

Descrición do xogo

Imos a xogar a tormenta.

Pensa nunha tormenta e a irás imitando. Moveraste de mil maneiras no sitio. Farás como si foses a chuvia, o trono e o lóstrego.

Cando xa penses que non quedan nubes no ceo, tumbaraste no chan e farás como si tomaras o sol.

Cuando xa estés ben relaxado, levantaraste con suavidade.