

## ACTIVIDADES EDUCACIÓN FÍSICA. PRIMEIRO 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.



Imos camiñar como:

Robot tolo non pode parar e non ten articulacións. (cóbdados, xeonllos, nocelos, ombreiros )

Elefantes (zapatazos no chan ).

Bailarinas.

Saltamos e caemos como : unha pedra, unha pluma, un avión...

Inflámonos e desinflámonos como globos.

Rodamos coma troncos, a un lado, cara o outro lado ( dereita, esquerda ).

De pe xirar sobre si mesmos un cuarto de volta , media volta unha volta enteira.

Poñeremos marcas no chan ou botellas de plástico en liña recta e acerta distancia. Pasaremos entre elas andando cara adiante, cara atrás, de lado, saltando pes xuntos , pata coxa

Sentados, estiramos as pernas e as encollemos 10 veces.

## 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 saír 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, así 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.

## RELAXACIÓN

Tumbarse boca arriba ( supino ) .En silencio e cos ollos pechados, imaxinamos que xusto encima de nós hai un globo pegado o teito. É tan grande coma nós e vai pouco a pouco caendo, despacio, moi suavemente e comeza a acariciarnos todo o corpo, facéndonos cóxegas moi



agradables. Para finalizar pinchamos o globo con unha chincheta imaxinaria e sentimos como o globo vai perdendo pouco a pouco aire, nos imos levantando lentamente.