

EDUCACIÓN FÍSICA 1º e 2º

Semana do 30-03-20 ao 03-04-20

Para esta semana vamos a **traballar a coordinación óculo manual** propoñendo 3 xogos dos cales elixiredes 2, en función do material disponible. Seredes vos quenes creedes os utensilios aproveitando material de refugallo.

Saca unha foto xogando e envíanola a efcampolongo@gmail.com, se tes algunha dúbida tamén podes preguntar a través desta dirección de correo.

1. “BIRLOS”, BOLOS CASEIROS

Materiais:

- 10 botellas de plástico con tapa e do mesmo tamaño (como as de auga ou refresco)
- Unha pelota.
- Algo para meter dentro da botella e darlle estabilidade (auga, arroz, lentellas, area,...).

Engadimos unhas fotos para dar ideas se queredes decorar os bolos.



O obxectivo é derribar o maior número posible de birlos.

Podemos:

- _ establecer varias quendas por xogador.
- _ variar a distancia de lanzamento.
- _ poñer números aos bolos e conseguir unha puntuación determinada. (similar aos bolos finlandeses).
- _ ocórrenseche outras variantes?



2. XOGO DA PELOTA E O VASO

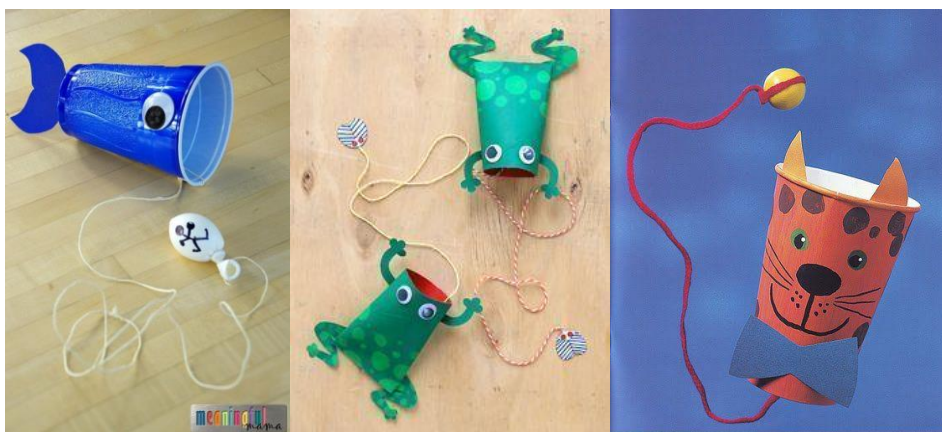
O xogo da pelota e o vaso é moi fácil de facer, non hai máis que unir unha pelota a unha vaso mediante unha corda e tentar encestar.

Materiais:

- Un vaso de plástico ou de papel.
- Para facer buracos ao vaso e á pelota podes usar un punzón, unha agulla,... (con axuda dun maior).
- Unha pelota que entre no vaso (tamaño ping pong). Se non tes, pódesh fabricar unha con papel de aluminio.
- Un anaco de corda ou de lá.
- Tesoiras.

Fai un burato no fondo do vaso e ata o cordel (para darlle máis seguridade debes anudar por ambos lados do bote) ata o outro extremo a unha pelota (preferiblemente fai un burato que a atravesese e anuda).

Presentamos varias fotos para que vexas que podes ser creativa/o a hora de eleixir ou decorar.



Podemos establecer variantes á hora de encestar:

- _ lanzar coa man non dominante.
- _ lanzar desde detrás do corpo.
- _ alguén lanza a pelota e nos recollemos.
- _ xogar cos ollos vendados.
- _ xogar con dous botes simultaneamente.
- _ que máis se che ocorre...?



3. PELOTAS DE MALABARES

Aquí está todo o que necesitarás para facer o teu propio set de pelotas de malabares:

- tesoiras
- embude
- cinta adhesiva
- cunca de medición, para que todas sexan do mesmo tamaño (ex. 1/2 cunca)
- botella de plástico baleira
- tres globos de tamaño estándar por pelota
- o recheo que elixas: area, arroz, alpiste (ex 1/2 cunca por pelota)

Comeza poñendo o embude na botella baleira. Mide 1/2 cunca de recheo e botaa no embude. Unha vez que todo o recheo estea na botella, retira o embude. Agora vén a parte máis complicada. Infla un dos tres globos. Entón, sen deixar saír todo o aire, fixa o globo á botella. **Ésto pode necesitar un pouco de práctica, pero despois dalgúns intentos, en realidade non custa tanto.* Co globo unido á botella, dalle a volta e deixa que todo o recheo entre o globo. Saca o globo da embocadura da botella e deixa saír o aire restante. Corta a metade superior do talo do globo. Dobra cara abaixo o resto do talo e fíxao con cinta adhesiva. Nos outros dous globos, curta todo o talo. Mellor que o fagas un pouco por baixo do talo, onde este comeza a saír. Trata de estirar o globo cara a fóra lixeiramente e faino dunha soa vez para obter un corte limpo. Co talo do primeiro globo mirando cara arriba, estira un dos outros dous globos sobre a pelota. Agora, dálle a volta para que poidas ver o círculo de cor do primeiro globo e colocar o último seguindo o mesmo procedemento. **Traducido de Jeremy Frank Juggler.org.**



Podemos começar cunha pelota e ir aumentando a dificultade.

- _ lanzar e coller coa mesma man, coa contraria.
- _ dar unha palmada antes de coller.
- _ con dúas lanzar ao mesmo tempo e collelas coa mesma man, lanzar en cruz,
- _ cambio por debaixo.
- _ dúas pelotas con solo unha man.
- _ tres en cascada
- máis ideas...

Acórdate de facer unha foto co teu mellor truco.

Podes practicar de xeito autodidacta ou ver algún dos tutoriais que atoparas en youtube. Deixo un enlace ao canal de Iván no atoparás videos con trucos. [Juggler Master - YouTube](#)

Fotografías: Pinterest