

Os Bolechas^{® TM}

PEPE CARREIRO

¡MÓVETE!



INFORMACIÓN PARA PAIS E EDUCADORES

O exercicio é fundamental para un correcto desenvolvemento físico, psíquico e social, pero o actual ritmo de vida e as novas formas de entretemento reduciron perigosamente a actividade física dos cativos.

Esta guía didáctica pretende concienciar aos máis novos (2-5 anos) dos beneficios que supón o exercicio físico na vida cotiá e fomentar patróns de actividade a longo prazo para evitar problemas de saúde que xa comezan a ser preocupantes na nosa sociedade.

APRENDIZAXE

- **Formación persoal e social**
 - comprender e aceptar o propio corpo e o dos outros
 - usar a actividade e o movemento como medios de exploración persoal e como recursos de organización do tempo libre
 - aprender a gozar da propia actividade e a manexar a vitoria e a derrota
- **Educación cidadá**
 - adquirir habilidades emocionais, organizativas e sociais para actuar con autonomía e responsabilidade
 - fomentar as relacións de grupo
- **Educación en valores**
 - respectar as diferencias
 - fomentar relacións respectuosas co propio equipo e cos contrarios
- **Coñecemento do medio**
 - coñecemento do propio corpo
 - interacción coa contorna natural e cos espazos deportivos
 - creación de hábitos saudables
- **Conceptos básicos:**
 - cores
 - formas: círculo, liña...
 - vocabulario específico
 - cantigas tradicionais
- **Educación física:**
 - xogos tradicionais
- **Educación plástica: pintura**
- **Grafomotricidade e maduración motriz**
 - relacionar



1. APRENDER

O exercicio mantén san o noso corpo pero tamén a nosa mente. Fai actividade física moderada polo menos 30 minutos diarios todos os días.



Aproveita o tempo libre para xogar cos teus amigos, irmáns ou familiares, a poder ser nun contorno natural e reduce o tempo que pasas sentado.



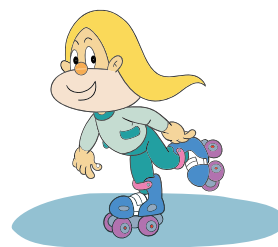
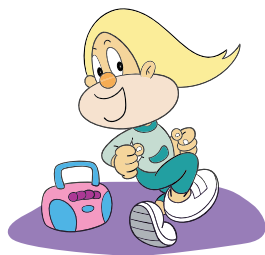
Aprende actividades novas ás que poidas xogar no parque, na casa, na escola... Pregúntalle aos teus pais ou avós, seguro que saben un feixe de xogos!



Camiña todo o que poidas: vai á escola andando e busca rutas novas nos desprazamentos que fas a diario. Así coñecerás a túa vila!



Sobe escaleiras no canto de usar o ascensor e móvete en bici, patíns... Tamén podes bailar, nadar ou xogar nun equipo de fútbol, baloncesto etc. Ademais de san, é moi divertido!



A actividade física fortalece os ósos, aumenta a forza e a flexibilidade e prevén fracturas, dores musculares e outras enfermidades. Ademais axúdanos a estar máis felices e a mellorar na escola, xa que aumenta a concentración e a memoria.



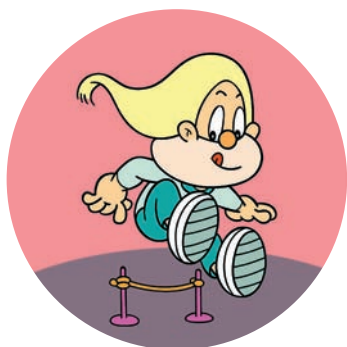
2. O SABICHÓN

Rodea en cor **vermella** o que **NON debemos facer** e en cor **verde** o que **SI debemos facer** para estarmos sans.

Ir de
sendeirismo as
fins de semana



Pasar a tarde
diante do
ordenador



Facer deporte
todos os días



Apuntarse a
actividades
en equipo



Ir en coche
sempre que
poidamos



Deixar a
actividade física
para o verán



Facer deporte
só as fins de
semana



Practicar
actividades
que nos gusten

3. ACTIVIDADES

A. RELACIONAR

Sinala cunha frecha as actividades que supoñen exercicio físico.



saltar á
corda

xogar ao
xadrez



andar en
bici

ACTIVIDADES
SAUDABLES



bailar

xogar co
ordenador

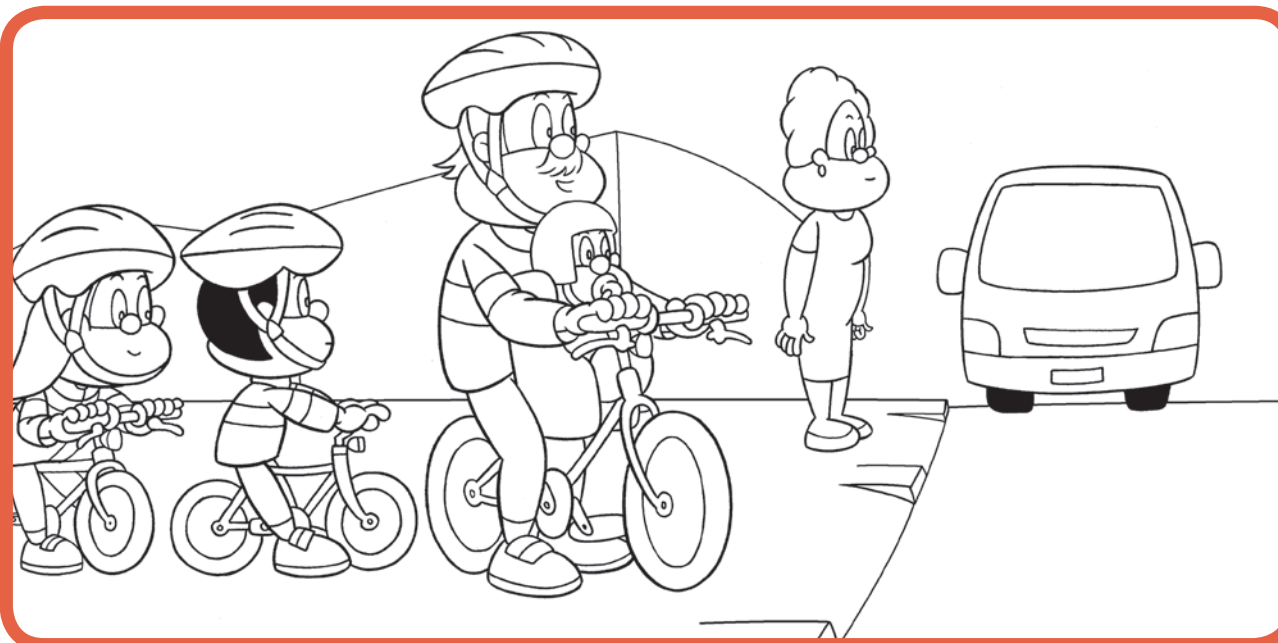
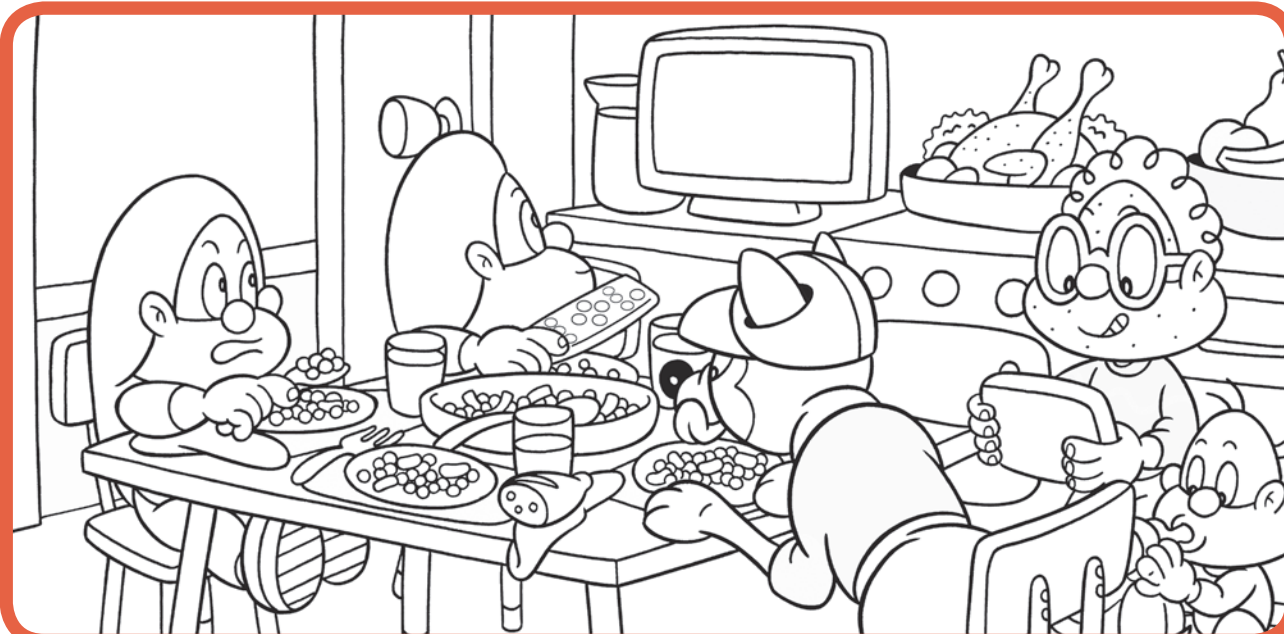


ir andando
á escola

ler no
parque

B. COLOREAR

Colorea só os debuxos que representan hábitos de vida saudables.



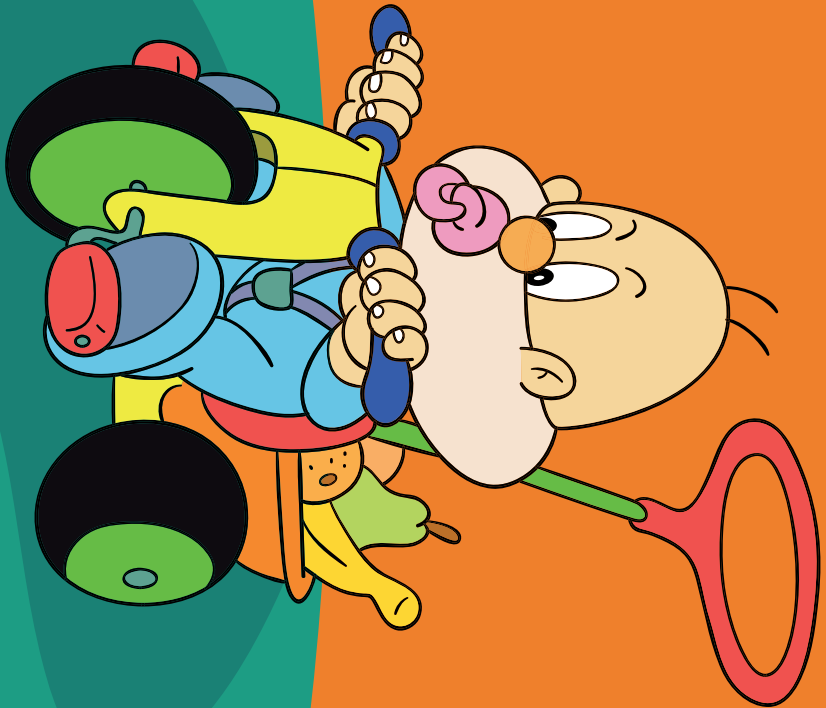
C. ESCRIBIR

Imprime este diploma e escrebe no lugar indicado o teu nome. Depois fírmalo pégalo no teu quarto para non esquecer o compromiso que acabas de asinar.





COMPROMISO !MÓVETE!



D. A XOGAR!

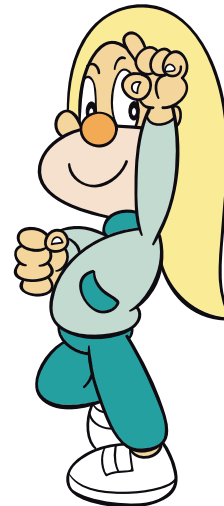
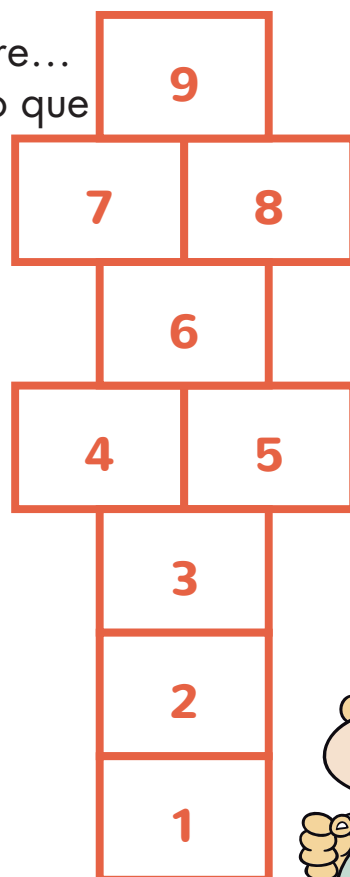
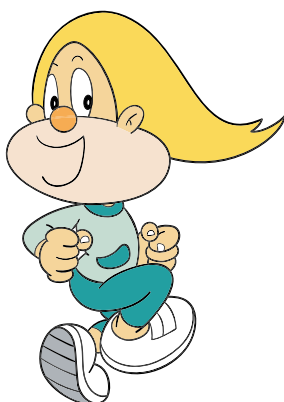
Los juegos tradicionales son perfectos para pasar un buen rato haciendo ejercicio. Descarga estas fichas y pon en práctica con tu familia y amigos algunos de los juegos más conocidos.

A mariola

Tamén coñecido como truco, avión, peletre... É un xogo moi estendido en Galicia, polo que ten moitas variantes segundo a zona.

Como xogar

Buscar unha pedriña e debuxar no chan con xiz unha serie de casas numeradas do 1 ao 9 seguindo o modelo:



Sortéase cal dos xogadores comeza a partida. O gañador/a pon a pedra antes da casinha 1 e cunha soa perna, á pata coxa, lánzaa dentro da primeira casinha e sitúase tamén dentro. Os máis pequenos poden lanzar coa man e entrar á pata coxa.

A pedra ten que entrar na casinha que lle corresponde e o xogador/a non pode tocar ningunha liña pintada. Se o consegue, repite para pasar á seguinte casinha; se non, perde a quenda, que pasa a outro xogador/a.

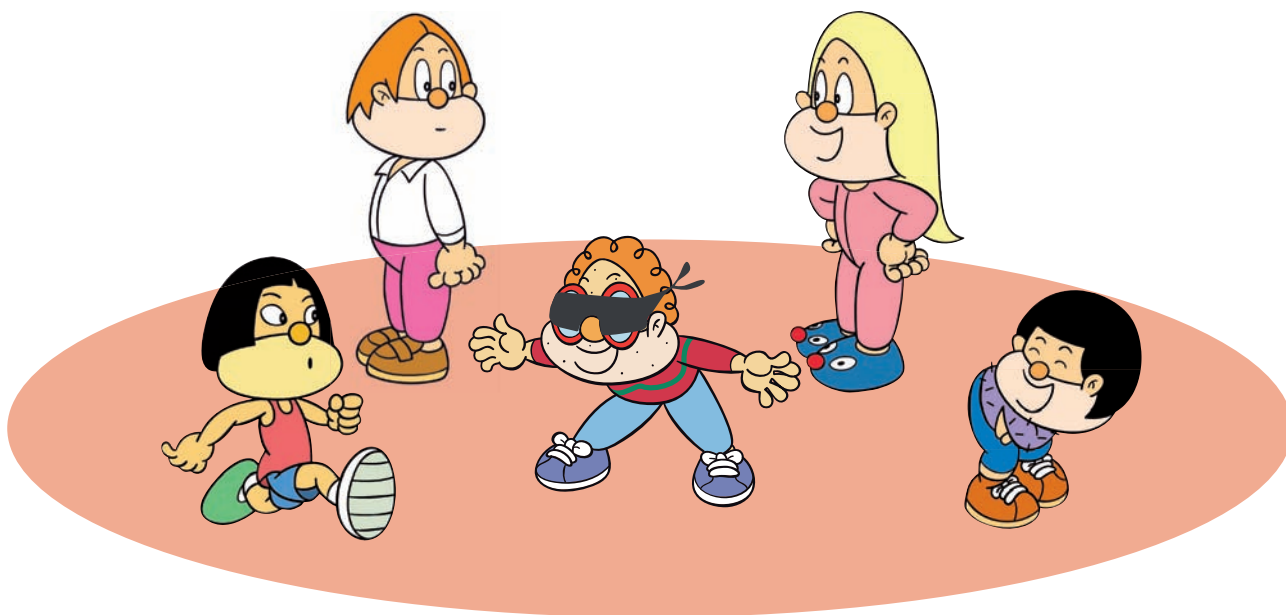
Cando a quenda volve a un xogador que perdeu, este retoma a posición que tiña e segue desde aí.

Ao chegar ás casinhas dobres, pódense apoiar os dous pés.

Gaña quen chegue primeiro á casinha 9.

A pita cega

Xogo clásico de persecución de gran sinxeleza, xa que non precisa de ningún instrumento e pode practicarse en calquera lugar.



Como xogar

Buscar un terreo chan e sen obstáculos para non mancarse. Sortéase quen é a “pita” e pónselle un pano nos ollos para que non vexa.

O resto de xogadores colócanse ao redor, formando unha roda e preguntan:

– Pita cega, que perdiches?

A “pita” responde:

– Unha agulla e un dedal.

O resto contestan:

– Dá tres voltas ó redor, que xa os atoparás.

A “pita” da tres voltas sobre si mesma mentres o resto conta:

– Unha, dúas e tres

Entón a “pita” avanza cos brazos estendidos intentando tocar a algún dos xogadores, que berran: –“Pita, pita, pita...” para enredalo ou axudalo.

Cando consegue tocar a un fai debe adiviñar quen é tocándolle a cara, o pelo, a roupa... Se non acerta, volve a repetir como “pita cega”. Se acerta, o xogador tocado pasa a ser a “pita”.

A roda

Xogo moi simple que favorece o adestramento motor e a coordinación dos máis cativos, ademais da memorización. Hai múltiples cantigas para xogar.

Como xogar

Faise unha roda con todos os nenos e nenas collidos da man, que deberán facer o que di a cantiga:



Que ande a roda, que ande a roda,
— *andan cara un lado*
quero, quero, quero ver bailar.

— *paran e bailan*

Que dea a volta a roda,
andan cara o outro lado
que dea volta a roda,
quero, quero, quero ver bailar.

— *paran e bailan*

Sae a bailar, nena fermosa,

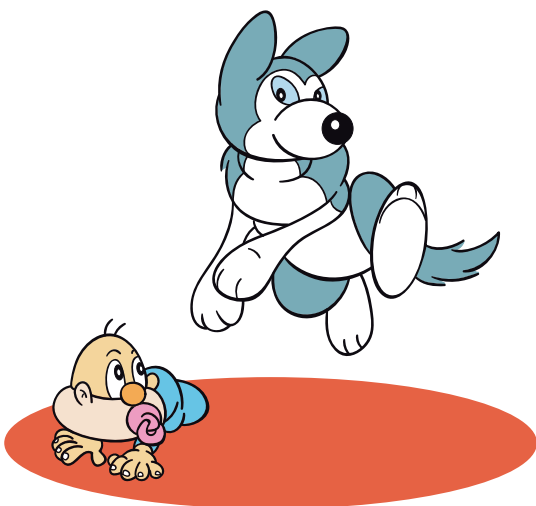
nena fermosa, sae a bailar,
sae un a bailar ao centro
que che quero ver a saia
que che comprou o papá.
Que ande a roda, que ande a
roda,

— *andan cara un lado*
quero, quero, quero ver bailar.

— *paran e bailan*

Que dea a volta a roda,
andan cara o outro lado
que dea volta a roda,
quero, quero, quero ver bailar.

— *paran e bailan*



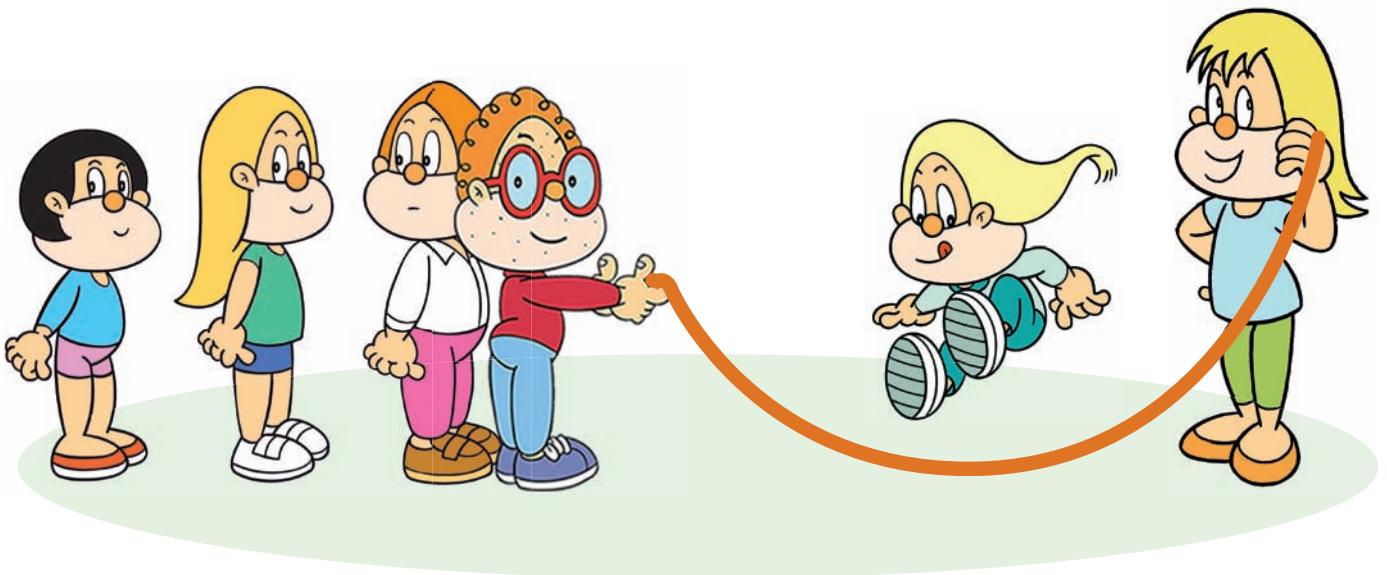
A corda

Xogo moi elemental e válido para as primeiras idades se se move a corda cun simple balanceo. Hai innumerables cancións para saltar á corda.

Como xogar

Dúas persoas agarran unha corda polos extremos. Os demais colócanse en fila e mentres un salta o resto cantan. Cando remata a canción sae da corda e entra o seguinte. Se toca a corda perde e entra tamén o seguinte na cola.

Cuco rei,
¿cantos anos vivirei?
¿Vinte e cinco?
Non o sei:
un,
dous,
tres...



O pano

Trátase dun xogo máis complexo que potencia a rapidez, o equilibrio e a concentración.



Como xogar

Fanse dous equipos e dáselle un número a cada xogador. Cada equipo colócase nun extremo do campo e no centro sitúase unha persoa cun pano suxeito cunha man estendida cara a diante.



A persoa do centro di un número e os xogadores de ambos os dous equipos que teñen ese número saen correndo cara o pano.

Cando chegan á altura do pano teñen dúas posibilidades:

- collelo e correr cara ao seu campo, procurando non ser tocado polo outro
- esperar a que o outro colla o pano e intentar tocalo a el

O xogador que perda quedará eliminado. Tamén será eliminado quen cruce o centro do campo antes de que o contrario colla o pano.

O equipo que perda, deberá reasignar o número do xogador eliminado a outro, que pasará a ter dous números, o seu e do compañeiro eliminado.

O xogo remata cando un dos equipos queda sen participantes.

Carreira de sacos

Xogo tradicional que traballa a motricidade e potencia o equilibrio.

Como xogar

Cada neno/a métese nun saco que agarra coas mans, á altura da cintura.

Márcase unha liña de saída e outra coa meta. Todos os xogadores sitúanse tras a liña de saída –sen pisala–, á mesma distancia da meta.

Un árbitros dá a saída e todos comezan a avanzar dando saltos. Gaña o primeiro que traspase a liña de meta.

Tamén se pode facer o percorrido de ida e volta e participar por equipos, facendo relevos entre varios corredores.

