

## **10 RETOS OPTATIVOS DO MOVIMENTO PARA O ALUMNADO DE EF DO CEIP 6 DO NADAL:**

Ademáis dos enlaces múltiples que vos mandamos aquí tedes uns retos a superar....ÁNIMO Y A POR ELES!!

1º- BAILA AO RITMO DA MÚSICA SEN DESPEGAR OS PIES DO CHAN (movendo brazos, corpo, testa

2º - BAILA AO RITMO DA MÚSICA CON TODO O CORPO.

3º - BAILA SENTADA NUNHA CADEIRA(non te podes levantar)

4º - SENTATE E LEVANTATE DO CHAN COAS MANS TODO O RATO ENCIMA DA TESTA

5º - TUMBATE CARA O CEO NO CHAN, DEBES COLLER UN OBXETO COS PES( peluche, pelota, rolo de papel hixiénico...) e DEBES DEIXALO NO CHAN POR ENRRIBA DA TESTA, DE MANEIRA QUE O COLLES NUN EXTREMO DO TEU CORPO E O DEIXAS NO CHAN NO OUTRO.

6º - PON A LAVADORA E SACA A ROUPA AO ACABAR, SACUDEA BEN ANTES DE TENDELA OU AXUDA A TENDELA. (dependendo da idade)

7º- ¡¡A BARRER!! HOXE TOCA BARRER A TÚA CASA , sempre temos que axudar nas tarefas do fogar.

8º - DESCALZATE: TOCA A TÚA FRENTE COA PUNTA DO PÉ, E SE CREES QUE É MOI DOADO, TOCA A PARTE TRASEIRA DA TÚA TESTA TAMÉN CO PÉ

9º - APLAUDE COS PES, DEBEN TOCARSE AS DÚAS PLANTAS DO PÉ, ¿NECESITAS AXUDA DAS TÚAS MANS PARA AGARRAR OS PÉS, TAMÉN PODES FACERLO, E CANDO XA SEXAS CAPAZ INTENTAO COAS MANS NO CHAN, MOVENDO SOAMENTE AS PERNAS.

10º - XOGO DE IMITACIÓN: IMITA AO ADULTO QUE ESTE CONTIGO NESTES INTRES DURANTE 10 MINUTOS, E DILLE QUE NON SEXA ABURRID@ QUE SE MOVA UN POUCO ... IMOS TODOS A XOGAR UN RATIÑO.