

## **Educación Física En Casa**

¡Buenos días! Recuerdo que estos ejercicios son para hacer en vuestro tiempo libre y **NO** tienen **OBLIGACIÓN**, simplemente es una **RECOMENDACIÓN**. Para hoy os he traído otra forma de jugar a la OCA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

### **REGLAS GENERALES**

- En cada casilla hay que superar una prueba para poder quedarse en ella. Si no se supera la prueba, se vuelve a la casilla desde donde se ha tirado la última vez.
- En función de la dificultad de la prueba, se puede pactar entre los jugadores un número determinado de intentos, que en ningún caso será superior a tres.
- Cada jugador lanza el dado una sola vez en cada turno, independientemente de que supere la prueba o no.
- Si al lanzar el dado sale el número 6, NO se vuelve a tirar.
- Para ganar la partida hay que llegar a la meta con el número de dado exacto. De lo contrario, se retroceden tantas casillas como números sobren. Es decir, se rebota.

### **MATERIAL NECESARIO**

- Una ficha por cada jugador y un dado.
- Un palo de fregona u escoba (solo el palo).
- Una pelota de papel (a ser posible reciclado).
- Varios libros.

**ACCIONES Y PRUEBAS EN CADA CASILLA**

Casillas	Pruebas
1	Salida.
2	Tumbado boca abajo, elevar de forma alterna un brazo y la pierna contraria. 15 veces.
3	Flexionar y extender las muñecas. 20 veces.
4	De oca a oca y tiro porque me toca.
5	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna izquierda, sin apoyar la otra.
6	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
7	Tocar todas las puertas que haya en la vivienda en menos de "x" segundos (pactar el tiempo con los otros jugadores).
8	Tumbarse en el suelo y levantarse sin usar las manos.
9	Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas extendidas (ángulo de 90°). 15 veces.
10	De oca a oca y tiro porque me toca.
11	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna derecha, sin apoyar la otra.
12	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
13	Sujetar 3 o 4 libros, según el peso de los mismos y elevar los brazos hasta la altura de los ojos. 15 veces.
14	10 jumping jacks (salto en estrella).
15	De oca a oca y tiro porque me toca.
16	Dar 10 golpes a una pelota de papel de manera alternativa con ambas manos.
17	15 abdominales.
18	<b>Posada:</b> un turno sin jugar.
19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.

20	5 flexiones.
21	De oca a oca y tiro porque me toca.
22	15 sentadillas.
23	5 burpees (flexión + salto).
24	Mantén en equilibrio el palo de la escoba o fregona (solo el palo) con la palma de la mano 10 segundos.
25	Tumbado boca arriba, extender las piernas y hacer las tijeras durante 15 segundos.
26	5 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
27	De oca a oca y tiro porque me toca.
28	15 saltos subiendo las rodillas al pecho.
29	<b>Pozo:</b> dos turnos sin jugar.
30	Skipping durante 20 segundos (elevar de manera alterna las rodillas a la altura de la cadera).
31	Encestar una pelota de papel en una papelera situada a 3 metros de distancia.
32	De oca a oca y tiro porque me toca
33	15 flexiones-extensiones de rodilla con salto incluido.
34	3 respiraciones profundas y relajadas con los ojos cerrados, inspirando por la nariz y expirando por la boca.
35	<b>Laberinto:</b> retroceder hasta la casilla nº 26.
36	Tumbado boca arriba, flexionar las piernas y hacer la bicicleta durante 15 segundos.
37	10 flexiones.
38	De oca a oca y tiro porque me toca.
39	10 burpees (flexión-salto).
40	30 saltos laterales, de un lado al otro de un palo de escoba o fregona.
41	Tumbado boca abajo, elevar a la vez ambos brazos y piernas 15 veces.

42	10 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
43	De oca a oca y tiro porque me toca.
44	<b>Cárcel:</b> tres turnos sin jugar.
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.
46	Beber un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
47	Talón-glúteo de forma alterna durante 20 segundos.
48	<b>Calavera:</b> volver a empezar desde la casilla nº 1.
49	De oca a oca y tiro porque me toca.
50	Lanzar una pelota de papel hacia arriba y dar 2 vueltas y 3 palmadas antes de cogerla.
51	Hacer el puente y que el resto de jugadores pase por debajo.
52	20 jumping jacks (salto en estrella).
53	Meta.

Yo os doy una serie de ejercicios que podéis hacer o modificar como cada familia considere, tanto en número de repeticiones como los ejercicios, y los podéis modificar como ¡vosotr@s queráis! Como siempre yo os doy ciertas recomendaciones para que hagáis cierta actividad física.

**La OCA de la Educación Física**

1 START

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53